BPCE MUTUELLE

N° 217/873 - DÉCEMBRE 2014

la revue

PROTECTION PRÉVENTION SANTÉ

VOTRE MUTUELLE

Élections 2015 des délégués : ce qu'il faut savoir

Pages 8 à 11

PRATIQUE

Indivision : en sortir ou pas ?

Page 25

L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT AU CŒUR DE LA SANTÉ

(Pages 12 à 14)

Pages 22 et 23

Famille :

La « monoparentalité » est vécue par une famille sur cinq. Qu'elle soit choisie ou subie, cette situation a des conséquences financières, professionnelles, mais également sur l'éducation des enfants.

[sommaire]

LA REVUE | N° 217/873 | DÉCEMBRE 2014

4 | RÉSEAU | ***Tête d'affiche***

En même temps que le goût des couleurs, **Christian Lugier** (CE Aquitaine Poitou-Charentes) a le goût des autres et celui de la solidarité.

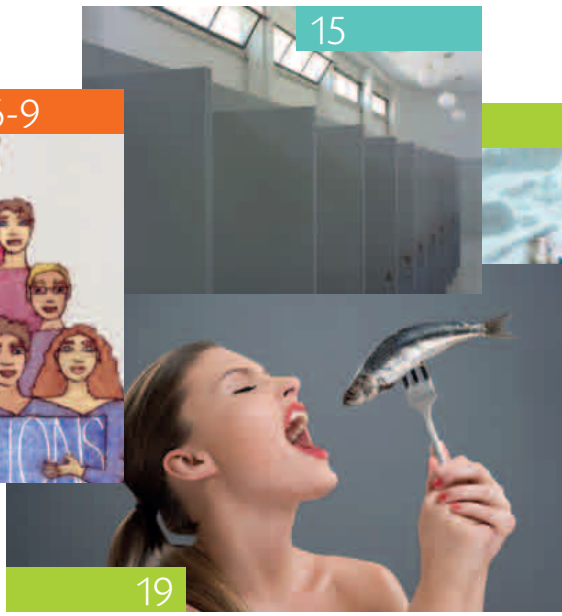
5-10 | RÉSEAU | ***Votre mutuelle***

> Télétransmission, médecines douces, procédure... Quelques **rappels utiles.**
> **En 2015,** le tiers sortant des délégués des collèges A et F et du sous-collège D2 de la mutuelle sera renouvelé, et l'ensemble des délégués du collège ASV et du collège D seront élus. Explications et mode d'emploi.
> **Le concours Association Robert-Guérard** a désigné ses lauréats.

DOSSIER

12-14 | NOTRE SANTÉ | ***Médecine***

L'éducation thérapeutique du patient (ETP) est aujourd'hui devenue un véritable enjeu de santé publique.



11 | NOTRE SANTÉ | ***Médecine***

L'acné, maladie inflammatoire chronique de la peau, doit être prise au sérieux, comme l'explique le Pr Pierre Wolkenstein, dermatologue à l'hôpital Henri-Mondor (Créteil).

15 | NOTRE SANTÉ | ***Santé publique***

Les toilettes de certains collèges sont loin d'être impeccables. Une situation qui n'est pas sans effet sur la santé et la scolarité des élèves qui les fréquentent.

16-17 | NOTRE SANTÉ | ***En bref***

Quelques « brèves » sur des sujets qui touchent à la santé, pour se tenir au courant dans un domaine qui évolue sans cesse.

18-19 | SOCIÉTÉ | ***Alimentation***

> Dis-moi ce que tu manges et je te dirai ta classe sociale : les **comportements alimentaires** restent des indicateurs de position sociale.
> Faut-il toujours **imiter ces « peoples »** qui font les Unes de magazines ? En tous cas, sur le plan alimentaire, rien n'est moins sûr...

LA REVUE
7 rue Léon Patoux
CS 51032
51686 Reims cedex 2
Tél. 03 26 77 66 00
Fax 03 26 85 04 31

ÉDITÉE PAR :
BPCE Mutuelle
7 rue Léon Patoux
CS 51032
51686 Reims cedex 2
Tél. 03 26 77 66 00
Fax 03 26 85 04 31
Internet : www.bpcemutuelle.fr

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :
Hervé TILLARD

DIRECTEUR DE LA RÉDACTION :
Eric LE LAY

SECRÉTAIRE DE RÉDACTION :
Jacques RIVIÈRE

PHOTOGRAPHIES :
BSIP ; FNMF (NATHANAËL MERGUI / GÉRARD MONICO) ; MEDIA FOR MEDICAL. VINCENT FERLICOQ (P. 10)

ILLUSTRATION :
Christine LESUEUR

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO :
Nadine ALLAIN, Pascal LELIEVRE, Virginie MORNAUD, NUTRINEWS, Cédric PORTAL, Corinne RENOU-NATIVEL.

COMITÉ DE RÉDACTION :
Hervé TILLARD, Eric LE LAY, Véronique ROCHETTE, Jacques RIVIÈRE

PUBLICITÉ :
nous contacter

PETITES ANNONCES :
à adresser
7, rue Léon Patoux
CS 51032
51686 Reims cedex 2.
Tél. : 03 26 77 66 46

TIRAGE BIMESTRIEL :
63 000 exemplaires

CONCEPTION ET RÉALISATION :
IPPAC - Tél. : 03 25 87 08 34

IMPRESSION :
SIB IMPRIMERIE pour le compte des Editions de l'Epargne, ZI de la Liane, BP 343, 62205 Boulogne-sur-Mer
Tél. : 03 21 87 88 89

COMMISSION PARITAIRE
N° 1113 M 06701

ISSN : 0751-1809

ABONNEMENT : 6 €
Prix au numéro : 1,20 €

DÉPÔT LÉGAL : 2319.

20-24 | SOCIÉTÉ | *Famille*

> **Cyber-harcèlement à l'école :** élèves, parents et enseignants sont invités à se mobiliser pour briser la loi du silence.
> **La « monoparentalité »** n'est pas sans conséquence sur la situation financière, professionnelle ou encore juridique de la famille.
> Encore active ou déjà retraitée, elle épaule néanmoins ses ascendants (parents) et ses descendants (enfants) : **la génération pivot** est au cœur de la famille.

25 | SOCIÉTÉ | *Pratique*

L'indivision n'est pas toujours une situation facile à gérer. Le droit prévoit cependant des possibilités d'en sortir.

26 | RÉSEAU | *GROUPE BPCE Sports*

L'année sportive touche à sa fin... Résultats des challenges **voile, futsal et échecs.**

27-29 | RÉSEAU | *Loisirs*

> Mots fléchés, lettrix, sudoku : c'est à vous de **jouer !**
> En janvier, avec Centpourcentvacances, profitez des offres **week-end et courts séjours** à la montagne (www.centpourcentvacances.fr).

30 | RÉSEAU | *Petites annonces*

[édito]

Contrats responsables au 1er avril !

Espéré depuis de longs mois, le décret relatif au contenu des contrats d'assurance maladie complémentaire bénéficiant d'aides fiscales et sociales (que l'on appelle plus généralement les « contrats responsables ») est enfin paru, le 19 novembre. La version définitive ne varie pas fondamentalement par rapport au projet dont les grandes lignes étaient présentées dans le précédent numéro de La Revue. Cependant, l'attente de ces dispositions finales n'a pas permis aux mutuelles - donc à BPCE Mutuelle - de préparer et de mettre en œuvre de nouvelles prestations au 1er janvier 2015. Il est à craindre, également, que ces nouveaux contrats responsables induisent pour les mutuelles des coûts supplémentaires...

Ces longues tergiversations - si ce n'est le décret lui-même - reflètent l'influence des lobbyistes de tout poil qui sont intervenus pour la défense d'intérêts individuels souvent incompatibles avec un bénéfice collectif. Tout cela n'étant pas de nature à dissiper les craintes quant à la mise en route d'un désengagement prochain de la Sécurité sociale, obligeant ainsi les organismes de complémentaire santé en général et les mutuelles en particulier à compenser ce désengagement.

Les pouvoirs publics sont en effet face à un problème d'équilibre économique majeur. Le vieillissement de la population entraîne mécaniquement une hausse importante des dépenses de santé, incompatible avec la nécessité de baisse des déficits de l'Assurance maladie...

Si demain cette répartition des remboursements des frais de santé se poursuit, le coût individuel de cette protection s'envolera. Le renoncement aux soins augmentera fortement, une partie de plus en plus importante de la population n'aura plus les moyens d'être correctement couverte.

Devant ce tableau un peu sombre, ce sont bien l'innovation et la modernisation des outils de gestion qui permettront de continuer de servir le plus grand nombre au meilleur coût. A BPCE Mutuelle, nous l'avons bien compris. Après l'acquisition d'un outil informatique de nouvelle génération, nous étudions la mise en œuvre de nouveaux services et prestations, ainsi que des dispositifs permettant de réduire les restes à charge des adhérents, d'accélérer et d'automatiser encore plus les modalités de remboursement...

Les nouveaux contrats responsables entreront en vigueur au 1er avril. Ce qui laisse peu de temps pour nous adapter. Néanmoins, il ne faut pas douter que la compétence et l'efficacité de nos équipes permettront de tenir ce délai.

Je ne voudrais pas terminer ce dernier éditorial 2014 sans vous souhaitez, au nom du conseil d'administration, d'excellentes fêtes de fin d'année.

Hervé TILLARD
Président du conseil d'administration de BPCE Mutuelle

Le goût des couleurs

Conseiller commercial à Niort, Christian Lugier en fait voir de toutes les couleurs à son entourage. On parle des couleurs de ses tableaux, bien sûr. Mais s'il a le goût des couleurs, Christian Lugier a aussi celui des autres, et lorsqu'il vend ses œuvres il n'oublie pas la solidarité.

L'ARTISTE AU TRAVAIL…

> *Cela me vient de mon enfance et des couleurs verdoyantes de la Guyane, ou encore du carnaval tel qu'il se déroule là-bas...*

Lorsqu'il était enfant, dans sa Guyane natale, Christian Lugier recevait et lisait des BD que les moins de… 50 ans ne peuvent pas connaître. Par jeu autant que par goût naturel du dessin, il les reproduisait, ou réalisait quelques planches personnelles nées de son imagination ainsi stimulée. Il avait un joli coup de crayon. A l'heure de la classe de seconde, il eut l'occasion de rejoindre son frère Serge, en France - celui-ci étant devenu footballeur professionnel à Laval -, avec l'intention de poursuivre ses études dans la voie artistique. Lorsqu'il voulut s'inscrire en section artistique au lycée, il lui fut répondu qu'il n'y avait plus de place mais que, puisqu'il aimait le dessin, il n'avait qu'à faire « dessin industriel », étant donné que « c'est pareil » ! Gageons que, depuis 1973, l'Education Nationale a fait des progrès dans l'orientation des élèves… L'art industriel n'étant pas son dessein, Christian envoya vite promener équerre et règle T pour passer un Bac plus général, jouer au foot (il avait aussi un joli coup de pied), effectuer son service militaire et entrer à la Caisse d'Epargne en 1977. Et le dessin restera longtemps son jardin secret…

VARIER LES PLAISIRS

31 ans plus tard, en 2008, il fait la connaissance à Hourtin de l'aquarelliste Gérard Tron qui accepte de l'initier à cette technique picturale correspondant parfaitement au goût de Christian pour les couleurs. « *Cela me vient de mon enfance et des couleurs verdoyantes de la Guyane, ou encore du carnaval tel qu'il se déroule là-bas…* ». De retour à Niort, il rejoint l'association « Esquisses et couleurs » et, lui qui n'avait jusque-là jamais pris un cours de dessin, écoute attentivement les conseils d'un peintre professionnel. Il s'essaie alors, après l'aquarelle, à la peinture à l'huile ou encore à l'acrylique, « *pour varier les plaisirs !* »… Dans la foulée, il expose un peu avec l'association au Salon des couleurs de Niort. Les toiles vendues le sont au bénéfice de l'association Atakpamé-Cové, qui recueille des fonds pour creuser des puits et construire des écoles au Togo. En mars 2013, il se lance et expose seul une vingtaine de tableaux à l'Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes « La Caravelle » à Niort. Un pourcentage sur les ventes réalisées contribue à financer les activités et sorties des personnes âgées dépendantes. En juillet 2013, une opération similaire dans un restaurant près de Niort viendra alimenter la coopérative d'une association de parents d'élèves.

CHRISTIAN LUGIER (TABLEAU EN MAINS) À L'EHPAD « LA CARAVELLE », À NIORT.

DANS UN AN

Christian Lugier travaille actuellement sur un projet de reproduction et de mise en couleurs de cartes postales réalisées d'après les esquisses faites sur les murs de leur prison par les bagnards de Saint-Laurent-du-Maroni. S'y ajouteront des représentations de la Rochelle et de l'Ile-de-Ré, points de départ des condamnés, toujours d'après des cartes postales. Le tout dans le cadre d'une exposition sur la Guyane qui pourrait (conditionnel !) avoir lieu dans un an au Conseil Général des Deux-Sèvres… s'il existe encore !

Jacques RIVIÈRE

AVEC BPCE MUTUELLE

Sportif accompli et ancien footballeur de talent (il évolua notamment comme attaquant des Chamois Niortais de 1977 à 1985), Christian Lugier est aujourd'hui administrateur de l'Association Groupe BPCE Sports et supervise à ce titre certains challenges. Ayant suivi une formation au massage de bien-être, en certaines occasions, et avec le concours de BPCE Mutuelle, il fait profiter les collègues sportifs de ses compétences, pour une « récupération » après l'effort, dont on sait toute l'importance...

Votre nouvelle carte d'adhérent

Toutes les cartes mutualistes des adhérents de BPCE Mutuelle sont renouvelées pour 2015. Vous recevrez votre nouvelle carte par la Poste, en principe d'ici la fin décembre.

MÉDECINES DOUCES

Rappels et précisions

BPCE Mutuelle rembourse deux séances de médecine douce, par an et par bénéficiaire* pour un montant de 50 € maximum par séance, parmi les 5 spécialités suivantes, qui ne sont pas prises en charge par la Sécurité sociale : ostéopathie, diététique, acupuncture, étiopathie, chiropractie.

Pour que nous puissions vous rembourser, vous devez nous adresser la facture de votre praticien, dont l'en-tête doit faire état de la spécialité concernée. Si, par exemple, pour des soins de diététique, l'en-tête de la facture de votre praticien fait référence à un nutritionniste et non à un diététicien, cette facture vous sera retournée.

Si votre facture est supérieure à 50 € et que vous bénéficiez d'une surcomplémentaire, celle-ci est éventuellement en mesure de vous rembourser la différence. Mais, pour cela, vous devez également lui adresser la facture qui vous a été délivrée lors du paiement, car le décompte de prestation que nous vous envoyons ne précise pas le montant total que vous avez payé. Il est donc préférable que vous conserviez un double de cette facture…

**Rappelons que les adhérents bénéficiant de cette prestation sont ceux des contrats CGN Santé, contrats collectifs (hors CFF), et contrats ASV…*

Facture ou pas facture ?

Comment procéder pour obtenir le remboursement complémentaire de soins pris en charge par la Sécurité sociale ?
Dans le cas où un professionnel de santé ne pratique pas le tiers payant* et vous a fait régler l'intégralité des soins (radiologue, laboratoire d'analyses, opticien, dentiste…), vous devez adresser à votre régime d'assurance maladie l'ordonnance et la feuille de soins qui l'accompagne.

- Si vous bénéficiez de la télétransmission établie entre votre régime d'assurance maladie et BPCE Mutuelle**, il est inutile de nous envoyer votre facture : nous vous verserons directement la part mutualiste après intervention de la Sécurité sociale.
- Si vous ne bénéficiez pas de la télétransmission, vous devez nous adresser votre décompte de remboursement de Sécurité sociale.

Dans le cas où le professionnel de santé pratique le tiers payant (c'est-à-dire qu'il ne vous fait pas payer la part prise en charge par la Sécurité sociale), vous devez alors nous adresser la facture qu'il vous aura remise, même si vous bénéficiez de la télétransmission, pour que nous puissions vous rembourser la part complémentaire.

** Le tiers payant est le dispositif permettant à un patient - sous certaines conditions - de ne pas faire l'avance des frais liés à des soins de santé le concernant, ces frais étant directement payés au(x) professionnel(s) de santé par la Sécurité sociale et/ou sa mutuelle.*

*** Dans ce cas la mention « décompte transmis à votre mutuelle » figure sur votre décompte de Sécurité sociale.*

FEUILLES DE SOINS

Le bon destinataire

Nous constatons une recrudescence d'erreur de destination dans l'envoi des feuilles de soins que certains adhérents adressent à… BPCE Mutuelle, alors qu'une feuille de soins doit toujours être transmise à votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie.
Si ces soins sont pris en charge par la Sécurité sociale, la mutuelle jouera pleinement son rôle de complémentaire santé et interviendra, selon le barème figurant au descriptif de garantie du contrat mutualiste, pour contribuer au remboursement des frais engagés.

CENTRE HOSPITALIER

Avis des sommes à payer

Lorsque des soins de santé vous ont été dispensés dans un établissement hospitalier, celui-ci vous adresse pour paiement un « avis des sommes à payer » comprenant le détail des soins. Une fois votre règlement effectué, vous recevez une « attestation de paiement ».
C'est sur la base de « l'avis des sommes à payer » que BPCE Mutuelle peut effectuer le remboursement complémentaire prévu au descriptif de garantie de votre contrat mutualiste. C'est donc bien cet « avis des sommes à payer », et lui seul, que vous devez nous adresser.

« Transmis à votre mutuelle »

Lorsque vous recevez un décompte de Sécurité sociale, celui-ci porte dans la plupart des cas la mention « transmis à BPCE Mutuelle », indiquant que notre mutuelle a reçu ces mêmes données par télétransmission et, généralement, notre remboursement complémentaire est déjà effectué lorsque le décompte est entre vos mains. Il est alors absolument inutile de nous l'envoyer !
En revanche, dans les cas où la télétransmission n'est pas en œuvre, vous devez adresser à BPCE Mutuelle les originaux de vos décomptes de Sécurité sociale.

Renouvellement du tiers des délégués

2015, on vote à BPCE Mutuelle

Comme toutes les années impaires, 2015 sera une année électorale à BPCE Mutuelle. Il s'agira, d'une part, de renouveler le tiers sortant des délégués des collèges A et F et du sous-collège D2 de la mutuelle et, d'autre part, d'élire l'ensemble des délégués du collège ASV et du collège D. Le scrutin se déroulera du 9 mars au 11 avril. Explications et mode d'emploi.

COMPOSITION DES COLLÈGES

Les 4 collèges d'électeurs participant à l'élection sont les suivants :

- Le Collège A comprend les sous-collèges :
  - A1, regroupant les salariés, membres participants des entreprises relevant de la branche Caisse d'Epargne, adhérant au Contrat Groupe Santé.
  - A2, regroupant les entreprises, membres honoraires relevant de la branche Caisse d'Epargne, souscriptrices du Contrat Groupe Santé.

Ces sous-collèges regroupent :
- *Les 17 Caisses d'Epargne*
- *Association pour l'histoire des CE, CRC Ecureuil@PCEN, Ecolocal, Ecureuil Crédit, Ecureuil Multicanal, Ensemble Protection Sociale, Fédération Nationale des Caisses d'Epargne, Finances et Pédagogie, Fondation Belem, GIE Direct Ecureuil Est, GIE IT-CE, Nord-Ouest Recouvrement.*

- Le Collège F comprend les sous-collèges :
  - F1, regroupant les salariés, membres participants des entreprises souscriptrices, adhérant à un contrat collectif et ne relevant pas des collèges A ou B *(le collège B regroupe les salariés et entreprises relevant de la branche Banque Populaire)*.
  - F2, regroupant les entreprises, membres honoraires, souscriptrices d'un contrat collectif et ne relevant pas des collèges A ou B.

Ces sous-collèges regroupent :
- *La Banque Palatine,*
- *BPCE SA,*
- *Le Crédit Foncier de France,*
- *Albian IT, Alliance Entreprendre, Auto Location Toulouse, BPCE Achats, BPCE IOM, BPCE Services, BPCE SF, Capitol Finances-Tofinso, IPBP, Cofinance Ecureuil, IMF Créa Sol, Expanso, Fédération Nationale des Banques Populaires, S-Money, Méditerranée Immobilier, Midi 2I, Océorane, Palatine Asset Management, Socfim, Syndicat Unifié-Unsa, T2SOM, Turbo SA, les 9 comités d'entreprise ayant souscrit un contrat auprès de BPCE Mutuelle.*

- Le Collège ASV regroupe l'ensemble des membres participants ayant souscrit à titre individuel un contrat Atout Santé Vitalité.

- Le Collège D comprend les sous-collèges :
  - D1, regroupant les membres participants adhérant à un contrat individuel et ne relevant pas du collège ASV,
  - D2, regroupant les anciens salariés, préretraités et retraités du Groupe BPCE, adhérant à un contrat collectif facultatif et ne relevant ni du collège ASV, ni du sous-collège D1.

RÈGLEMENT ÉLECTORAL

Le règlement fixe, conformément aux dispositions de l'article 16-2 des Statuts de BPCE Mutuelle, les modalités de vote par correspondance pour l'élection des délégués à l'Assemblée générale de la mutuelle.

Les élections organisées en 2015 ont pour objet :
- le renouvellement d'un tiers des délégués de BPCE Mutuelle des collèges A et F, et du sous-collège R2 devenu D2, suite à l'évolution des Statuts de la Mutuelle par l'Assemblée générale du 12 juin 2014 ;
- l'élection de l'ensemble des délégués représentant le collège ASV et le sous-collège D1 suite à l'évolution des Statuts de la Mutuelle par l'Assemblée générale du 12 juin 2014. Les titulaires des contrats relevant des nouveaux collèges ASV et D étaient précédemment dans les anciens collèges R et I.

I - CONDITIONS DE VOTE

1.1 - Organisation
Le mode de scrutin retenu est le scrutin uninominal à un tour.

Le vote s'effectue :

- pour les collèges A et F : par voie électronique via Internet ;
- pour les collèges ASV et D : par voie électronique via Internet ou sous format papier.

1.2 - Plage de scrutin
La plage de scrutin organisée pour ces élections est fixée **du 9 mars 0 h 00 au 11 avril 2015 à minuit.**

1.3 - Electeur
Est électeur tout adhérent à la mutuelle à la date de clôture de la liste électorale, soit le **30 septembre 2014 à minuit.**

La liste électorale est établie, sous le contrôle de la Commission des élections, à cette date au regard de l'appartenance de l'adhérent à tel collège, sous-collège ou section de vote à cette même date. Tout changement de situation de l'adhérent postérieurement à cette même date sera sans incidence sur le scrutin.

La liste électorale mentionne le nom, prénom, date de naissance, numéro d'adhérent, entreprise d'appartenance ou situation justifiant la qualité d'adhérent, le collège, le sous-collège et la section de vote d'affectation de chaque adhérent électeur.

Cette liste est mise à disposition des adhérents au siège social de BPCE Mutuelle - 7 rue Léon Patoux - CS 51032 - 51686 REIMS CEDEX 2 à compter **du 10 novembre 2014**. Tout adhérent peut la consulter, en en faisant préalablement la demande auprès de la Commission des élections.

1.4 - Eligibilité :
Est éligible dans sa section tout adhérent à la mutuelle à la date de clôture de la liste électorale, soit **le 30 septembre 2014 à minuit** et présent à la date d'ouverture du scrutin.

Dans l'hypothèse où un candidat, titulaire ou suppléant, présent sur la liste électorale à la date de la clôture de la liste, ne serait plus adhérent à la mutuelle à la date de la proclamation des résultats, les résultats du « duo de candidats » ne seront pas retenus.

Les adhérents sont éligibles dans le collège ou sous-collège auquel ils appartiennent à la date de clôture de la liste électorale, soit le **30 septembre 2014**. Tout changement de situation de l'adhérent postérieurement à cette même date, et qui ne remet pas en cause sa qualité d'adhérent, sera sans incidence sur le scrutin.

1.5 - Dossier de candidature et profession de foi
L'appel à candidature est ouvert à la date de parution de La Revue N°**217 de décembre 2014.**

Chaque dossier de candidature est adressé par lettre recommandée avec accusé de réception à :

M. le Président du Conseil d'administration de BPCE Mutuelle
7 rue Léon Patoux - CS 51032 - 51686 REIMS CEDEX 2

Les dossiers de candidature complets doivent être postés avant **le 12 janvier 2015** minuit. En cas de contestation de la date d'envoi, le cachet de la poste fera foi, et, à défaut, la date de dépôt mentionnée sur le volet du feuillet du LRAR attaché à l'enveloppe d'envoi.

Chaque dossier de candidature se compose :
- d'une lettre dans laquelle le candidat titulaire et son suppléant font acte de candidature
- d'une profession de foi par « duo de candidats », c'est-à-dire un titulaire et son suppléant
- et des photocopies d'une pièce d'identité en cours de validité du candidat titulaire et de son candidat suppléant.

La lettre de candidature signée par le titulaire et son suppléant doit comporter :
- Le numéro du LRAR,
- les numéros d'adhérents à la mutuelle du candidat titulaire et du candidat suppléant.

La profession de foi :
- est établie sur papier libre au format 21 x 29.7 avec texte dactylographié au recto seulement, en noir et blanc,
- porte de manière claire l'identification du collège, éventuellement du sous-collège, et de la section de vote d'appartenance.
- porte l'identité (nom et prénom) du titulaire et de son suppléant (candidatures indissociables)
- est signée par le titulaire et son suppléant,
- ne comporte ni photo, ni signe distinctif.

Toute profession de foi qui ne respecterait pas les conditions susmentionnées rendra la candidature nulle.

Tout dossier de candidature incomplet, ou adressé par envoi autre que par lettre recommandée avec accusé de réception (courrier simple, mail, etc.), ou adressé dans le cadre d'un envoi groupé de plusieurs candidatures ou dont la lettre de candidature ou la profession de foi ne respecteraient pas les conditions susmentionnées, rendra la candidature irrecevable.

Chaque candidat ne peut se présenter que :
- dans son collège, le cas échéant dans son sous-collège, et dans sa section de vote
- et en qualité de titulaire OU de suppléant.

Si un candidat fait plusieurs fois acte de candidature distinctement, en qualité de titulaire et/ou de suppléant, la Commission des Elections retiendra la déclaration de candidature la plus récente à la date limite de dépôt des candidatures, la (les) plus ancienne(s) étant considérée(s) comme révoquée(s). En cas de déclarations de candidatures portant la même date, la Commission des Elections retiendra la dernière candidature qui aura été déposée (cachet de la poste faisant foi).

La Commission des Elections se réunit le **22 janvier 2015** à Reims pour valider la conformité des candidatures.

Après vérification de la régularité des candidatures, un courrier est adressé aux seuls candidats dont la candidature non conforme n'est pas retenue.

Les professions de foi sont présentées sur le site de vote électronique selon l'ordre alphabétique (à partir de la lettre de l'alphabet tirée au sort à cette fin lors de la réunion du 22 janvier 2015) à partir **du 6 mars 2015.**

Pour le collège ASV et le collège D, les professions de foi sont reproduites par le prestataire et diffusées avec le matériel de vote.

Etant entendu que le processus de numérisation et de reproduction des professions de foi dégradent toujours un peu la lisibilité du document initial, les candidats devront prêter une attention particulière à ce que les originaux adressés à la Mutuelle soient de bonne qualité.

II - SCRUTIN

Le scrutin est ouvert **le 9 mars 2015 à 0 h 00.**

2.1- Matériel de vote

- *A compter du 6 mars 2015, chaque électeur recevra à son domicile un courrier contenant :*
- *Les instructions pour le vote*
- *La liste des candidatures*
- *Pour chaque électeur, son numéro d'identifiant et code secret lui permettant de voter par internet.*
- *Pour chaque électeur des collèges **ASV et D**, un bulletin de vote sous forme de coupon-réponse prépayé.*

S'il s'avère que, pour quelque raison que ce soit, le matériel reçu par l'adhérent comporte une erreur, il appartient à l'adhérent de contacter avant le **2 avril 2015** minuit la cellule d'assistance technique du prestataire dont les coordonnées seront indiquées dans les instructions de vote afin de signaler cette erreur et de recevoir un nouveau matériel de vote.

2.2 - Vote électronique **tous collèges**
Le numéro d'identifiant et le code secret sont à usage unique et générés de manière aléatoire par le prestataire.

L'authentification de l'électeur est assurée sur le serveur dédié après saisie par l'utilisateur du numéro d'identifiant et du code secret. Toute personne non reconnue n'a pas accès aux serveurs de vote.

En cas de perte de cet identifiant ou du code secret, l'électeur doit prendre directement contact par téléphone avec la cellule d'assistance technique du prestataire. Celle-ci vérifiera l'identité de l'électeur avant de lui attribuer un nouvel identifiant et un nouveau code secret.

Les listes électorales sont émargées par les votants au fur et à mesure du vote grâce à leur identifiant à usage unique et à leur code secret.

Le flux du vote et celui de l'authentification de l'électeur seront séparés, le vote émis par l'électeur, sera ainsi crypté et stocké dans une urne électronique dédiée sans lien avec le fichier d'authentification des électeurs. Ce circuit garantit ainsi le secret du vote et la sincérité des opérations électorales.

Le vote par internet est accessible 7 jours sur 7, 24 heures sur 24. Les électeurs peuvent voter à tout moment pendant l'ouverture du scrutin par internet de leur lieu de travail, de leur domicile ou de tout autre endroit.

Le vote électronique sera possible **jusqu'au 11 avril 2015, les votes seront clos à minuit**.

2.3 - Vote papier pour les **collèges ASV et D**
S'il n'a pas accès à Internet, l'électeur du collège ASV ou du collège D peut voter par correspondance.

A cette fin, il reçoit, en plus de son matériel de vote électronique, un bulletin de vote sous forme de coupons-réponse prépayé sur lequel il devra cocher la(les) case(s) correspondant à son ou ses choix avant de le poster.

Le dépouillement des coupons-réponses s'effectue par lecture automatique et permet l'édition d'une liste d'émargement.

Les procédures mises en place garantissent la gestion anonyme et sécurisée des fichiers.

Pour ce qui concerne les règles de sécurité et de confidentialité, il est possible de se référer au cahier des charges de la société de prestation de service consultable auprès de BPCE Mutuelle.

Le vote papier est **clos le 11 avril 2015 à minuit** (cachet de la poste faisant foi).

III - DÉPOUILLEMENT ET PROCLAMATION DES RÉSULTATS

3.1 - Bureau de vote
La Commission des Elections fait fonction de Bureau de vote et le Président de la Commission des Elections assure la présidence dudit Bureau.

Les réclamations doivent être formulées auprès de l'huissier qui les transmet à la Commission des Elections pour traitement.

3.2 - Dépouillement
Le dépouillement a lieu **le 16 avril 2015** à Reims, au siège de la mutuelle.

La levée des bulletins de vote papier est effectuée par un huissier de justice, à la Boîte Postale de Reims CROIX BLANDIN **le 16 avril 2015 à 8 heures.**

Les bulletins de vote sont acheminés par cet huissier au siège de BPCE Mutuelle, 7 rue Léon Patoux - CS 51032 - 51686 REIMS CEDEX 2.

La société prestataire, en présence de l'huissier et les membres de la Commission des Elections, procèdent au dépouillement :
- par lecture optique des bulletins de vote ;
- des votes électroniques.

Pour les collèges ASV et D, en cas de vote électronique et de vote papier par un même électeur, le vote électronique prime sur le vote papier.

3.3 - Analyse des rejets
La Commission des Elections, faisant fonction de Bureau de vote, examine les bulletins rejetés lors de la lecture optique et prend les décisions en conséquence.

Les bulletins blancs ou nuls n'entrent pas en compte dans le résultat du scrutin. Le candidat ayant obtenu le plus grand nombre de suffrages valablement exprimés est déclaré élu. En cas d'égalité de suffrages valablement exprimés, le candidat le plus jeune est déclaré élu.

3.4 - Clôture du scrutin
A l'issue des opérations de saisie réalisées par la société prestataire et du traitement par la Commission des Elections des anomalies, le Président de la Commission des Elections, après s'être assuré que l'ensemble des bulletins ont été saisis, déclarera le scrutin clos.

POSTES À POURVOIR

Nombre de postes à pourvoir par section, conformément aux dispositions de l'article 5 du Règlement intérieur :

COLLÈGE A
Sous-collège A1 (23 postes à pourvoir)
- *Branche Caisse d'Epargne*

CE Alsace, 1
CE Aquitaine Poitou-Charentes, 1
CE Auvergne Limousin, 1
CE Bourgogne Franche-Comté, 3
CE Bretagne Pays de Loire, 2
CE Côte d'Azur, 1
CE Ile-de-France, 1
CE Languedoc-Roussillon, 3
CE Loire Centre, 1
CE Lorraine Champagne-Ardenne, 1
CE Nord France Europe, 1
CE Picardie, 1
CE Provence Alpes Corse, 3
CE Rhône Alpes, 1

IT-CE, 2

Sous-collège A2 (1 poste à pourvoir)
Membres honoraires, 1

COLLÈGE F
Sous-collège F1 (2 postes à pourvoir)
- *Banque Palatine, 1*
- *Crédit Foncier de France, 1*

Sous-collège F2 (1 poste à pourvoir)
Membres honoraires, 1

COLLÈGE D
Sous-collège D1 (14 postes à pourvoir)

Région 1 Nord - départements : 02, 59, 60, 62, 80 - 1 poste à pourvoir.

Région 2 Sud-Ouest - départements : 09, 12,16, 17, 24, 31, 32, 33, 40, 46, 47, 64, 65, 79, 81, 82, 86 - 2 postes à pourvoir.

Région 3 Ouest - départements : 14, 22, 27, 29, 35, 44, 49, 50, 53, 56, 61, 72, 76, 85 - 3 postes à pourvoir.

Région 4 Paris et Centre - départements : 03, 15, 18, 19, 23, 28, 36, 37, 41, 43, 45, 63, 75, 77, 78, 87, 91, 92, 93, 94, 95, 97 - 3 postes à pourvoir.

Région 5 Est - départements : 08, 10, 21, 25, 39, 51, 52, 54, 55, 57, 58, 67, 68, 70, 71, 88, 89, 90 - 2 postes à pourvoir.

Région 6 Sud-Est - départements : 01, 04, 05, 06, 07, 11, 13, 20, 26, 30, 34, 38, 42, 48, 66, 69, 73, 74, 83, 84 - 3 postes à pourvoir.

Sous-collège D2 (1 poste à pourvoir)
Section nationale Crédit Foncier de France, 1

COLLÈGE ASV
(24 postes à pourvoir)

Région 1 Nord - départements : 02, 59, 60, 62, 80 - 3 postes à pourvoir.

Région 2 Sud-Ouest - départements : 09, 12,16, 17, 24, 31, 32, 33, 40, 46, 47, 64, 65, 79, 81, 82, 86 - 4 postes à pourvoir.

Région 3 Ouest - départements : 14, 22, 27, 29, 35, 44, 49, 50, 53, 56, 61, 72, 76, 85 - 4 postes à pourvoir.

Région 4 Paris et Centre - départements : 03, 15, 18, 19, 23, 28, 36, 37, 41, 43, 45, 63, 75, 77, 78, 87, 91, 92, 93, 94, 95, 97 - 5 postes à pourvoir.

Région 5 Est - départements : 08, 10, 21, 25, 39, 51, 52, 54, 55, 57, 58, 67, 68, 70, 71, 88, 89, 90 - 3 postes à pourvoir.

Région 6 Sud-Est - départements : 01, 04, 05, 06, 07, 11, 13, 20, 26, 30, 34, 38, 42, 48, 66, 69, 73, 74, 83, 84 - 5 postes à pourvoir.

Concours Association Robert-Guérard

Les lauréats ont été primés

Après que le jury du Concours Association Robert-Guérard a effectué son choix souverain, les deux lauréats de l'édition 2014 se sont vu remettre leur prix le 12 novembre. Une deuxième édition aura lieu l'an prochain.

Disons-le sans ambages, le choix du jury, à l'occasion de cette première édition du Concours Association Robert-Guérard, n'a pas été facile car, comme le disait Jean-Claude Clarac, président de l'Association Robert-Guérard, « *tous les dossiers reçus étaient de grande qualité* ». Mais, c'est le propre de l'exercice, il doit y avoir d'heureux lauréats… En l'occurrence, il s'agit de l'association EPAJ59 (Ensemble Pour Aurélien et Jason 59), dont le dossier était présenté par Corinne Niémiec (GIE IT-CE), qui a obtenu le prix Robert-Guérard d'un montant de 4 000 €, et de l'association Les Rires du Cœur, dont le dossier était présenté par Jean-Jacques Beltramo (CE Côte d'Azur), qui a obtenu le prix Coup de cœur du jury d'un montant de 1 000 €.

DU NORD…

Créée en 2011, l'association EPAJ 59 vient en aide aux familles touchées par l'autisme. Elle est reconnue d'utilité générale et trouve un fort écho sur le département du Nord. Outre un ensemble de services gratuits proposés aux familles (psychomotricité, équithérapie, organisation des suivis des fêtes annuelles, etc.), l'association souhaite faire intervenir une psychologue pour permettre aux frères et sœurs d'enfants autistes de prendre la parole au sein d'un groupe restreint d'enfants ou d'adolescents, afin de libérer leurs sentiments et échanger sereinement entre eux, tant il est vrai que les frères et sœurs d'enfants autistes subissent aussi le contrecoup de ce handicap.

DE GAUCHE À DROITE : BERNARD TOUBLANC (ASSOCIATION ROBERT-GUÉRARD, PRÉSIDENT DU JURY DU CONCOURS), JACQUELINE BACHELIER-LUBIN (ADMINISTRATRICE DE BPCE MUTUELLE ET MEMBRE DU JURY), JEAN-JACQUES BELTRAMO (ASSOCIATION LES RIRES DU CŒUR), AUDREY RIZZON ET CORINNE NIÉMIEC (ASSOCIATION EPAJ59), JEAN-CLAUDE CLARAC (PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION ROBERT-GUÉRARD ET MEMBRE DU JURY), JEAN MÉRELLE (ASSOCIATION ROBERT-GUÉRARD, MEMBRE DU JURY).

Ce projet novateur, qui n'a encore jamais été porté par une association ou une institution, s'inscrit dans la prise en charge globale de la famille et représente un besoin exprimé par nombre d'entre elles. En gestation depuis plus d'un an et demi, ce projet va pouvoir être mis en œuvre avec l'aide du prix Robert-Guérard.

… AU SUD

Parrainée par le champion olympique niçois de natation Clément Lefer (médaille d'or du 4x100 m et médaille d'argent du 4x200 m nage libre aux JO 2012 de Londres) et l'artiste niçois Patrick Moya, l'association Les Rires du Cœur a été créée en 2012 et intervient sur le département des Alpes-Maritimes. En récoltant des dons et en organisant des événements ou spectacles à caractère humoristique, elle a pour but de soutenir des associations oeuvrant dans le champ de l'économie sociale et solidaire (lutte contre l'exclusion, par exemple) et, plus spécifiquement, de mener des actions en faveur d'enfants hospitalisés ou défavorisés. Elle a déjà mis en place un programme expérimental d'éveil musical (amélioration des comportements) auprès de jeunes enfants de moins de 5 ans, ou contribué à une action d'approvisionnement en lait pour les enfants, en partenariat avec la Banque Alimentaire. Le prix Coup de cœur du jury va venir abonder le financement d'un atelier de nutrition en partenariat avec la Ligue contre le cancer 06.

DEUXIÈME ÉDITION

La remise des prix a eu lieu le 12 novembre dernier, dans les salons de l'Hôtel de Boisgelin, siège de la Fédération Nationale des Caisses d'Epargne, en présence des membres de l'association Robert-Guérard et de membres du conseil d'administration de BPCE Mutuelle. Jean-Claude Clarac en a profité pour annoncer qu'il y aurait une deuxième édition du concours en 2015 (nous en reparlerons dans le prochain numéro de La Revue), et Hervé Tillard, président du conseil d'administration de BPCE Mutuelle, a confirmé que la mutuelle en serait de nouveau partenaire.

L'OBJET DU CONCOURS

Organisé par l'Association Robert-Guérard (association loi de 1901 rassemblant d'anciens dirigeants en retraite du Réseau des Caisses d'Epargne et de leurs filiales), en partenariat avec BPCE Mutuelle, le Concours Association Robert-Guérard a pour objet principal de récompenser une (ou plusieurs) action(s) menée(s) en faveur de l'enfance et/ou du handicap, sur les territoires des entreprises adhérentes à BPCE Mutuelle.

A ce titre, il était ouvert aux salariés et aux retraités du Groupe BPCE, adhérents à BPCE Mutuelle et engagés, en tant que membres d'une association, dans une telle action.

L'acné : à prendre au sérieux

Trois questions au Pr Pierre Wolkenstein, dermatologue à l'hôpital Henri Mondor (Créteil).

Qu'est-ce que l'acné et qui est concerné ?

Pr Pierre Wolkenstein : L'acné est une maladie inflammatoire chronique du follicule pilo-sébacé. Généralement bénigne sur le plan clinique, l'acné touche environ 70 % des adolescents, dont 15 % pour une acné sévère nécessitant un traitement afin de prévenir d'éventuelles cicatrices. Mais les jeunes ne sont pas les seuls concernés et l'on observe une augmentation sensible du nombre d'adultes touchés par l'acné, notamment les femmes, peut-être en raison d'une réaction aux progestatifs. On estime ainsi qu'environ 15 à 17 % des femmes de 20 à 40 ans ont de l'acné, sévère ou pas.

Quel que soit l'âge, l'acné doit toujours être prise au sérieux car elle peut avoir un fort impact psychosocial (qualité de vie, bien-être, vie amoureuse…), d'autant plus qu'elle touche principalement le visage (95 % des cas), très riche en follicules pilo-sébacés.

Cette pathologie essentiellement hormono-dépendante se déclenche généralement à l'adolescence, lorsque la sécrétion d'androgènes (également produits chez les filles) entraîne un accroissement de la production de sébum. S'y ajoute aussi généralement une multiplication anormale des kératinocytes (cellules qui constituent la couche superficielle de la peau) constituant la paroi du follicule pilo-sébacé. Résultat, l'accumulation de sébum et de kératinocytes, collés les uns aux autres, finit par créer un bouchon corné qui obture le canal folliculaire et empêche l'écoulement de sébum à la surface de la peau. D'où l'apparition de points noirs (comédons ouverts) et/ou de points blancs (comédons fermés). Ainsi enfermées sous ce bouchon, les bactéries, naturellement présentes sous le follicule pilo-sébacé, en profitent pour se développer. La sécrétion continue de sébum entraîne alors une pression constante dans le follicule qui peut se rompre facilement, surtout quand les boutons sont tripotés, pressés... Les antigènes ont alors la voie libre pour se répandre et entrer en contact avec le derme, provoquant l'apparition d'une inflammation et la transformation des points noirs en boutons rouges (papules, pustules, nodules). Outre les facteurs hormonaux et génétiques (il y a des familles plus touchées que d'autres par l'acné), le mode de vie et, de ce fait, l'alimentation (augmentation de la consommation de plats préparés, de gâteaux industriels…) pourrait jouer un petit rôle, notamment les aliments à index glycémique élevé.

En matière d'alimentation, quelles sont les recommandations ?

Pr Pierre Wolkenstein : Limiter les sucres raffinés (biscuits, bonbons, sodas…) dont des études épidémiologiques menées en Asie, en Italie, en Amérique du Nord… et en France ont montré le rôle néfaste. Un essai d'intervention de 12 semaines (alimentation à index glycémique [IG] bas contre aliments à IG élevé) chez des jeunes hommes tend à confirmer cette relation : le nombre de lésions d'acné est significativement diminué dans le groupe à IG bas. En revanche, rien de prouvé en ce qui concerne les graisses, ni les produits laitiers. Globalement, aucune recommandation nutritionnelle ne peut être donnée avec certitude aux patients souffrant d'acné, en dehors de la limitation des sucres. L'information des patients et des parents dans le but de dissiper les mythes concernant l'acné fait aussi partie du traitement.

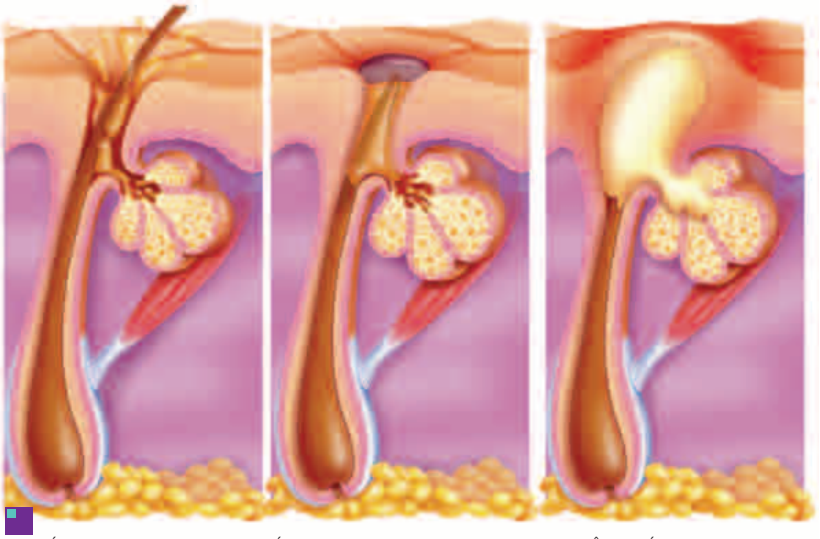
> *Quel que soit l'âge, l'acné doit toujours être prise au sérieux car elle peut avoir un fort impact psychosocial.*

Si vous deviez donner cinq conseils pour avoir une belle peau ?

Pr Pierre Wolkenstein :

- Pensez à bien vous démaquiller, surtout si vous utilisez des produits très couvrants pour camoufler vos boutons. Ces produits provoquent une hyper séborrhée qui aggrave l'acné. Il faut donc à tout prix bien vous nettoyer le visage pour diminuer l'effet « pansement » de tels cosmétiques, mais sans trop frotter car la friction augmente aussi la séborrhée. Inutile de dépenser beaucoup d'argent. De l'eau et du savon sont tout à fait efficaces.
- Faites du sport. Cela permet d'évacuer une partie du stress, facteur aggravant de l'acné.
- Dormez bien et suffisamment. En effet, plus on est fatigué, plus la séborrhée se dérègle.
- Protégez-vous du soleil car même s'il entraîne une diminution des boutons, cette accalmie est de courte durée puisqu'elle est suivie d'un effet rebond avec une hyper séborrhée réactionnelle dès qu'on arrête de s'exposer.
- Enfin, arrêtez de fumer car même si le tabac fait l'objet d'études contradictoires quant à son implication dans l'acné, il augmente de toute façon le vieillissement cutané.

NUTRINEWS



LA CRÉATION D'UN BOUCHON CORNÉ OBTURE LE CANAL FOLLICULAIRE ET EMPÊCHE L'ÉCOULEMENT DE SÉBUM À LA SURFACE DE LA PEAU.

Education thérapeutique du patient : apprendre à vivre avec sa maladie

Etre atteint d'une maladie chronique ne se traduit pas simplement par un traitement au long cours : cela conduit à changer ses habitudes quotidiennes pour vivre au mieux avec sa pathologie. Tel est l'un des objectifs de ce qu'on appelle l'éducation thérapeutique du patient. Illustration avec Françoise, 71 ans, qui a pris son diabète en main.

« *Avec le Réseau Paris diabète, on ne peut rien ignorer de sa maladie,* confie Françoise, 71 ans, infirmière à la retraite. *On apprend à se connaître, à savoir comment la maladie évolue et à éviter l'aggravation de ses problèmes de santé. Cela vous motive pour conserver un cap ! »*

Atteinte de diabète de type 2, dit « non insulinodépendant », Françoise suit depuis 2009 les programmes d'éducation thérapeutique proposés par ce réseau parisien, qui regroupe 800 professionnels (lire encadré). Encore méconnue, l'éducation thérapeutique du patient (ETP) s'est développée dans les pays occidentaux à partir des années 1980.

> *La démonstration est faite que les patients sont en capacité d'être partie prenante de leur prise en charge.*

RÉDUIRE LE NOMBRE DES ACCIDENTS AIGUS

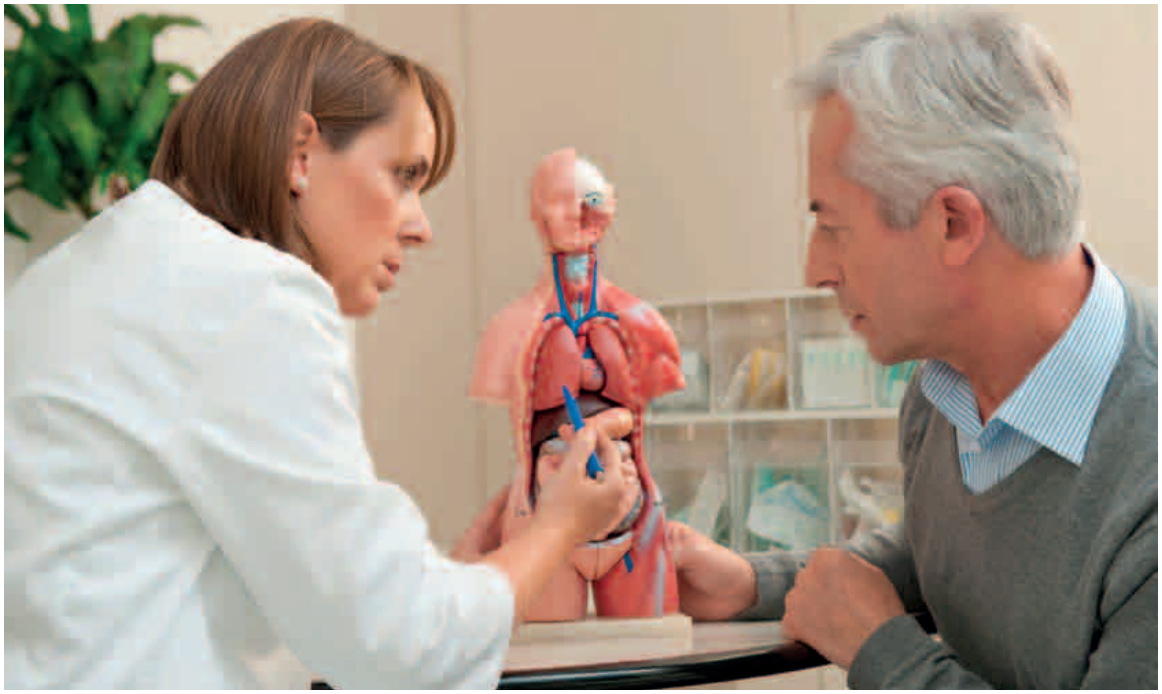
C'est en 1972, aux Etats-Unis, que Leona Miller, professeur de diabétologie à l'hôpital de Los Angeles, a publié le premier article montrant son utilité. « *Elle recevait beaucoup de Mexicains immigrés diabétiques dans le coma parce qu'ils ne savaient pas manier l'insuline,* relate le Dr Pierre-Yves Traynard, directeur pédagogique du Réseau Paris diabète. *Avec la mise en place de conseils personnalisés par téléphone 24 heures sur 24, les accidents aigus ont baissé de moitié.* »

La démonstration est faite que les patients sont en capacité d'être partie prenante de leur prise en charge. Quelque quarante ans après, l'éducation thérapeutique peut se résumer par cette formule du Dr Traynard : « *Apprendre sur soi et pour soi afin de s'organiser avec ses traitements et vivre au mieux.* »

Toutes les spécialités s'occupant de maladies chroniques (asthme, insuffisance cardiaque, Parkinson, diabète, etc.) intègrent aujourd'hui l'éducation thérapeutique du patient, avec pour premier intérêt la réduction du nombre et de la gravité des accidents aigus.

DES ASTUCES POUR MAÎTRISER SA FAIM

Deuxième bénéfice : améliorer la qualité de vie du patient. Le malade devient capable de moduler son



TOUTES LES SPÉCIALITÉS S'OCCUPANT DE MALADIES CHRONIQUES (ASTHME, INSUFFISANCE CARDIAQUE, PARKINSON, DIABÈTE, ETC.) INTÈGRENT AUJOURD'HUI L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT, AVEC POUR PREMIER INTÉRÊT LA RÉDUCTION DU NOMBRE ET DE LA GRAVITÉ DES ACCIDENTS AIGUS.

LE DR PIERRE-YVES TRAYNARD, DIRECTEUR PÉDAGOGIQUE DU RÉSEAU PARIS DIABÈTE, RÉSUME L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE PAR CETTE FORMULE : *« APPRENDRE SUR SOI ET POUR SOI AFIN DE S'ORGANISER AVEC SES TRAITEMENTS ET VIVRE AU MIEUX. »*

UN DISPOSITIF GRATUIT POUR LE MALADE

Le Réseau Paris diabète est un dispositif expérimental financé par l'assurance maladie et l'agence régionale de santé (ARS) d'Ile-de-France. Tout patient qui adhère au réseau peut bénéficier gratuitement d'un certain nombre de prestations, comme un suivi coordonné par un généraliste ou diabétologue, un bilan diététique et des séances d'éducation thérapeutique de groupe.

Il existe en France près de 3 000 programmes d'éducation thérapeutique du patient (ETP), selon les dernières données du ministère de la Santé : 30 % portent sur le diabète, 15 % sur les maladies cardiovasculaires et 12 % sur les maladies respiratoires. L'intégration d'un programme d'ETP se fait en concertation avec son médecin traitant : le praticien propose à son patient le suivi d'un programme d'ETP adapté. C'est ensuite au patient de contacter la structure. Les programmes d'ETP peuvent se dérouler dans différents lieux de soins : hôpital, centre de santé, association, réseau de santé, etc. Aucune participation financière n'est demandée.

Pour savoir si un programme d'ETP est adapté à votre situation, le plus simple est de demander conseil à votre médecin traitant. Il est aussi possible de consulter la liste des programmes sur le site Internet de son agence régionale de santé (www.ars.sante.fr).

P. L.

traitement et d'effectuer une auto-surveillance. Françoise, qui a vu sa mère diabétique gravement malade, atteinte notamment de thromboses, se montre particulièrement vigilante : *« Je ne suis pas une grande diabétique, mais je sais que j'ai une épée de Damoclès au-dessus de ma tête avec cette maladie qui avance cachée. Je suis preneuse de prévention et de programmes éducatifs. »*

Au fil des années, elle a suivi les ateliers du Réseau Paris diabète, au rythme de deux ou trois sessions de deux heures. Avec le programme « Manger équilibré », elle a, par exemple, appris à équilibrer son alimentation, à contrôler sa consommation de sucres et de graisses. *« Cela m'a permis de changer mes habitudes,* explique-t-elle. *Je mangeais trop, en particulier trop de viande. On nous a donné des astuces pour maîtriser notre faim entre les repas. »*

Désormais, Françoise distingue mieux les aliments les plus sucrés et ceux qui le sont moins mais dont le sucre passe plus vite dans le sang. Un programme explique comment gérer les « extras alimentaires », comme les soirs de fête, afin d'en limiter les effets : *« J'ai appris, par exemple, que boire de l'eau avant un repas copieux diminue un peu la faim,* poursuit-elle. *De même, boire à jeun un apéritif, souvent très sucré, est déconseillé ; en revanche, finir le repas avec une note sucrée est moins agressif pour le corps. »*

UNE ÉDUCATION PLURIDISCIPLINAIRE ET À LA CARTE

Un atelier sensibilise à l'importance de l'activité physique et de son action sur la maladie, et organise des marches dans Paris. Un autre porte sur la podologie, car les personnes diabétiques doivent se montrer très attentives à l'état de leurs pieds. Françoise a également suivi le programme « Vivre avec son traitement », dans lequel étaient évoquées les piqûres d'insuline. *« Pour l'instant, je ne suis pas concernée,* précise-t-elle. *Mais comme je suis potentiellement "candidate" aux piqûres, je trouve rassurant de bénéficier de ces conseils. »*

Aux patients de suivre ces activités éducatives selon leurs besoins. *« Pour une femme âgée qui vit à Paris et reçoit quotidiennement des soins infirmiers, cet apprentissage va surtout lui permettre d'apprendre à pallier les accidents aigus et à donner l'alerte à bon escient,* indique le Dr Traynard. *Cette compétence est rassurante pour les soignants comme pour la patiente. A l'opposé, si on prend une personne qui, par exemple, voyage pour son travail, son alimentation et son cadre de vie changent régulièrement : elle va devoir apprendre à adapter son traitement en permanence. »*

Toutes ces interventions sont réalisées par des professionnels formés - généralistes, spécialistes, infirmiers, kinésithérapeutes, etc. - et sont proposées à des groupes de patients : *« De la maladie et du traitement, on tire un certain savoir,* reconnaît volontiers le Dr Traynard. *L'échange des expériences entre patients se révèle souvent très enrichissant. »*

Décider de suivre un programme d'éducation thérapeutique nécessite d'accepter la maladie et l'anxiété qu'elle peut susciter. Mais en parler avec les autres et apprendre apaise souvent cette angoisse puisqu'elle apporte à chaque patient une meilleure maîtrise de sa situation. Médecins, spécialistes et associations de malades peuvent orienter vers des programmes adaptés à la pathologie et la situation de chacun.

Corinne RENOU-NATIVEL

>>>

> *L'échange des expériences entre patients se révèle souvent très enrichissant.*

FRANÇOISE, DIABÉTIQUE : *« JE SUIS PRENEUSE DE PRÉVENTION ET DE PROGRAMMES ÉDUCATIFS. »*

INTERVIEW

Dr Yves Magar : « L'éducation thérapeutique doit bénéficier à davantage de patients »

***EduSanté est un organisme qui propose un accompagnement et des programmes d'éducation thérapeutique aux équipes de soins.** Son directeur, le Dr Yves Magar, explique pourquoi cette démarche est appelée à se développer dans les années à venir.*

Comment la hausse des maladies chroniques explique-t-elle l'essor de l'éducation thérapeutique du patient ?

Dr Yves Magar - Environ 15 millions de personnes souffrent de maladies chroniques en France, ce qui représente 80 % des consultations médicales. Avec l'augmentation de ces pathologies, l'éducation thérapeutique du patient (ETP) est devenue un véritable enjeu de santé publique.

Mais le développement de l'ETP répond également à une évolution culturelle plus profonde, apparue dans les années 1980 : les patients veulent être mieux informés, comprendre ce qui leur arrive, participer aux décisions qui les concernent. Le rôle de plus en plus important pris par les associations de malades dans le paysage médical témoigne de cette évolution.

L'ETP donne ainsi au patient le moyen d'acquérir les compétences qui lui permettent de participer de façon active à la gestion de sa maladie. Elle l'aide également à trouver les ressorts de motivation pour mettre en œuvre les contraintes nouvelles liées à la maladie : modification des habitudes de vie, que ce soit sur le plan alimentaire ou de l'activité physique, nécessité de prendre un traitement régulier et de le surveiller… Une autre dimension de l'ETP consiste à préparer les adaptations nécessaires de certaines activités sociales ou professionnelles.

> *Des études ont montré que l'éducation des patients permet de diminuer les hospitalisations et les consultations en urgence.*

POUR LE DR YVES MAGAR, *« L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT EST DEVENUE UN VÉRITABLE ENJEU*

Les professionnels de santé en tirent-ils aussi un bénéfice dans leur pratique ?

Dr Yves Magar - Le professionnel qui s'investit dans l'éducation thérapeutique acquiert de nouvelles compétences relationnelles et pédagogiques qui enrichissent son activité. On parle aujourd'hui de « posture éducative », davantage empreinte d'écoute, d'empathie, avec des capacités d'accompagnement du patient plus importantes. Les professionnels qui ont suivi une formation et qui ont adopté cette « posture éducative » y trouvent une grande satisfaction. De plus, le caractère pluriprofessionnel de l'ETP favorise la coordination des intervenants dans le parcours de soins du patient.

Sur quoi faut-il faire des progrès ?

Dr Yves Magar - Aujourd'hui, seule une minorité de patients bénéficie d'une éducation thérapeutique, l'offre de programmes étant majoritairement hospitalière, à 85 % environ. L'un des enjeux prioritaires pour le futur est d'améliorer l'accessibilité de l'ETP en proposant une offre de proximité adaptée aux besoins des patients. Il est important également d'avoir des offres éducatives graduées en fonction de la sévérité de la maladie et du niveau de risque estimé.

Quel est le cadre juridique et réglementaire de l'ETP ?

Dr Yves Magar - La loi « Hôpital, patients, santé et territoires » de juillet 2009 a inscrit l'éducation thérapeutique dans le Code de la santé publique. Pour la pratiquer, les équipes doivent obtenir une autorisation de l'agence régionale de santé (ARS) de leur territoire sur la base du respect d'un cahier des charges national. Par ailleurs, une série de guides méthodologiques ont été conçus par la Haute Autorité de santé (HAS) au même titre que d'autres prises en charge thérapeutiques pour guider les professionnels. Notons que l'ETP devient un critère important dans la certification des établissements de santé.

L'éducation thérapeutique du patient peut-elle aussi être source d'économies ?

Dr Yves Magar - Des études ont montré en effet que l'éducation des patients permet de diminuer les hospitalisations et les consultations en urgence. Les patients éduqués deviennent plus autonomes et réagissent plus rapidement en cas de problème. Ils font moins de complications graves et voient leur qualité de vie améliorée.

Propos recueillis par Corinne RENOU-NATIVEL

Mon ado ne veut pas aller aux toilettes au collège

Manque d'hygiène et d'intimité, dégradations : les toilettes de certains collèges sont loin d'être impeccables. Un tiers des élèves ne les utilise pas. Une situation qui n'est pas sans effet sur leur santé et leur scolarité. Difficile de se concentrer quand on a une envie pressante !

« *Papa, les toilettes du collège sont tellement sales que je ne les utilise jamais* » : cet aveu gêné de sa fille de 12 ans a décidé le Dr Paul Vercherin à réagir. Ce spécialiste en santé publique et médecine sociale à l'hôpital universitaire de Saint-Etienne est aussi membre de la Fédération des conseils de parents d'élèves (FCPE) du département de la Loire. Les toilettes au collège ? « *Alors que c'est un sujet sérieux qui concerne la santé des élèves, les responsables des collèges s'y intéressent peu,* déplore-t-il. *Mais comment un enfant peut-il être respectueux des professeurs, de l'institution, du bâtiment lui-même si on ne le respecte pas quand il va aux toilettes ?* »

Ce problème de santé publique n'est plus traité à la légère par les médecins. C'est le cas de la Dre Bénédicte Hoarau, médecin généraliste, qui y a consacré une thèse en juin 2013. Son étude est basée sur un questionnaire anonyme rempli en classe par 791 élèves âgés de 12 à 16 ans, issus de trois collèges publics de la Loire situés respectivement en zone urbaine, semi-rurale et rurale. Bénédicte Hoarau a aussi rencontré les chefs d'établissement, des gestionnaires, surveillants et infirmières des collèges visités. Son travail a été inclus dans un rapport de l'Observatoire national de la sécurité et de l'accessibilité des établissements.

DOULEURS ABDOMINALES ET TROUBLES URINAIRES

Premier constat : globalement, les collégiens et collégiennes ont une perception négative des toilettes de leur établissement. Ainsi, 34 % ne les fréquentent jamais ! Seulement 43 % d'entre eux n'y vont qu'en cas de « besoin pressant ».

Conséquences : 28 % des élèves déclarent avoir déjà souffert de douleurs abdominales faute d'être allés aux toilettes et 29 % ont déjà eu du mal à se concentrer en classe pour cette raison. Or certains surveillants admettent ne pas toujours croire un enfant se plaignant d'un mal de ventre.

Les principales plaintes des jeunes concernent d'abord le manque d'hygiène et les odeurs. Ils regrettent aussi le peu d'intimité et l'insécurité. Les portes des cabines sont souvent cassées, s'ouvrent parfois de l'extérieur et laissent un espace en haut ou en bas qui n'isole que partiellement. Peut-être à cause de la proximité entre les urinoirs alignés, 54 % des garçons considèrent que leur intimité n'est pas respectée.

« *Le fait de ne pas utiliser les toilettes du collège expose les enfants à une rétention urinaire avec risque d'infection, surtout les filles, dont l'urètre est plus court,* souligne la Dre Hoarau. *Les jeunes femmes d'aujourd'hui consultent vers 20-30 ans pour des problèmes urinaires, infections et, parfois, incontinence dont elles souffrent depuis l'école.* »

UN TIERS DES ÉLÈVES N'UTILISE PAS LES TOILETTES DE LEUR COLLÈGE…

« *En outre,* poursuit Bénédicte Hoarau, *85 % des enfants n'utilisent pas les toilettes de leur école pour aller à la selle. Or ne pas se rendre à la selle quand on en ressent le besoin peut retentir sur la santé : constipation, douleurs, hémorroïdes, fissures anales…* »

NE PAS POUSSER POUR FAIRE PIPI !

Face à cette situation, que peuvent faire les parents ? « *Je leur conseillerais d'expliquer aux enfants de ne pas se retenir, car il y a plus de risques d'attraper des infections urinaires en se retenant qu'en s'asseyant sur des toilettes pas très propres* », suggère la Dre Hoarau. Autre message, moins connu : ne pas pousser pour uriner afin de ne pas exercer de pression inutile sur le périnée et d'éviter ainsi l'incontinence plus tard.

La mobilisation peut aussi être collective : à Saint-Etienne, l'intervention du Dr Vercherin s'est traduite par le lancement d'un questionnaire auprès des élèves du collège où sa fille était scolarisée. L'enquête a montré qu'un bloc d'une dizaine de sanitaires était fermé par manque de surveillance. Finalement, une rencontre avec le chef d'établissement et le conseil d'administration du collège a permis de changer l'organisation de la surveillance et d'ouvrir ces nouvelles toilettes. Un soulagement pour les élèves !

> *Le fait de ne pas utiliser les toilettes du collège expose les enfants à une rétention urinaire avec risque d'infection, surtout les filles, dont l'urètre est plus court.*

Nadine ALLAIN

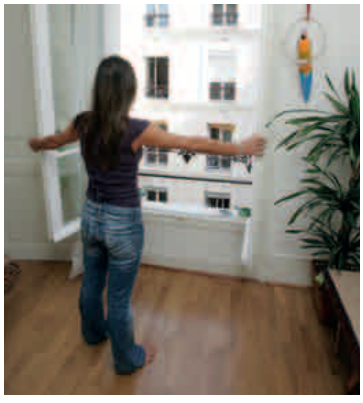
Baclofène : feu vert pour traiter l'alcoolisme

Les médecins peuvent désormais prescrire le baclofène dans la prise en charge de la dépendance à l'alcool. Les autorités sanitaires viennent ainsi d'accorder une autorisation temporaire de mise sur le marché à cette molécule initialement indiquée contre certains troubles musculaires.
L'objectif est de « *sécuriser* » l'accès au baclofène dans le traitement de l'alcoolisme, indique l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM). En effet, « *plusieurs dizaines de milliers de patients* » prennent déjà ce médicament en dehors de son indication initiale.
Dans sa recommandation, l'ANSM formule un certain nombre de contre-indications et prévoit que les patients sous traitement devront faire l'objet d'une « *prise en charge psychosociale, nécessaire dans cette pathologie multifactorielle* ».

Encore des carences dans l'information des malades

D'après le Baromètre 2014 du Collectif interassociatif sur la santé (Ciss) sur les droits des malades, si le niveau d'information des usagers du système de santé progresse, de nombreux aspects pratiques de la démarche de soins restent encore mal connus des patients.
Ainsi, près d'un tiers des personnes interrogées déclarent manquer d'informations sur les modalités d'accès à leur dossier médical. En outre, 27 % d'entre elles ignorent qu'elles peuvent engager des démarches pour une indemnisation en cas de problème grave lié aux soins.
L'enquête montre également que, en dépit d'une importante couverture médiatique autour de la fin de vie, de nombreux usagers méconnaissent toujours leurs droits dans ce domaine. Par ailleurs, 5 % des personnes consultées indiquent avoir été confrontées à des demandes de « dessous-de-table » par un professionnel de santé, soit le double du résultat obtenu en 2007.
Enfin, la notoriété de la convention Aeras (S'Assurer et emprunter avec un risque aggravé de santé) progresse considérablement parmi les personnes confrontées à un refus d'assurance. Ces refus sont passés de 20 % en 2013 à 13 % en 2014.

Pollution de l'air et mortalité : un lien avéré



Près de 7 millions de personnes à travers le monde sont décédées prématurément en 2012 du fait de l'exposition à la pollution de l'air, indique l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Ce chiffre représente plus du double des estimations précédentes et confirme que la pollution de l'air est désormais le principal risque environnemental pour la santé.
On pourrait sauver des millions de vies en luttant contre la pollution de l'air.
Ainsi, note l'OMS, 40 % des décès survenus à la suite d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) sont dus à la pollution extérieure et 34 % à la pollution intérieure.

Fin des vignettes sur les médicaments

Depuis le 1er juillet, il n'y a plus de vignettes blanches, bleues ou orange apposées par les fabricants sur les boîtes de médicaments. Désormais, c'est le « ticket Vitale », imprimé sur le verso de l'ordonnance lors du passage en pharmacie qui indique le prix et le taux de remboursement du médicament.

Cyclamed : les Français ne jettent plus leurs médicaments

Les Français ont le réflexe écocitoyen pour leurs médicaments non utilisés. En effet, 78 % déclarent les rapporter à leur pharmacien. Leur motivation : la protection de l'environnement (93 %), juste devant la lutte contre les accidents domestiques. C'est le constat de Cyclamed, association de professionnels de la pharmacie et du médicament, qui a pour mission de collecter et valoriser les produits pharmaceutiques non utilisés. La collecte a représenté 14 730 tonnes en 2013.

Fenêtre ouverte : attention, danger !

Jamais d'enfant sans surveillance devant une fenêtre ouverte : c'est l'appel à la vigilance que lance l'Institut de veille sanitaire (InVS) aux parents. Les chutes accidentelles de grande hauteur concernent surtout les enfants de moins de 6 ans, majoritairement les garçons. De même, il a été constaté que, quatre fois sur cinq, un adulte était présent dans le logement au moment de la chute. Il faut veiller particulièrement à enlever tout objet ou meuble pouvant permettre à l'enfant d'accéder à une ouverture. L'institut indique également que les verrous, poignées, entrebâilleurs et autres protections ne remplacent jamais la vigilance d'un adulte.

Hépatite C : médicament révolutionnaire… hors de prix

C'est un espoir pour les 220 000 personnes infectées par l'hépatite C en France. Le nouvel antiviral sofosbuvir, commercialisé sous le nom de Sovaldi® par le laboratoire américain Gilead, permet de guérir 90 % des patients. Principal avantage : contrairement aux autres traitements, il ne nécessite pas forcément la prise d'interféron, qui pose de nombreux problèmes de toxicité, d'efficacité et d'intolérance. Les risques de rechute seraient également moindres.
Reste le problème de son prix, puisque les douze semaines de traitement pourraient coûter plus de 50 000 euros par patient. La mise à disposition de ce traitement aux 60 000 personnes les plus gravement atteintes (hépatite chronique, coinfection hépatite C et sida) représenterait un coût compris entre 3 milliards et 4,8 milliards d'euros.
Le résultat des négociations entre les autorités sanitaires françaises et le laboratoire devrait être connu d'ici fin 2014.

Une brochure pour bien vieillir

Vieillir… et alors ! : c'est le titre d'une brochure éditée par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes). Dans ce document à télécharger sur le site www.inpes.sante.fr, des explications sur le phénomène du vieillissement, la vérité sur quelques idées reçues et des conseils pratiques pour mieux vivre.

L'asthme progresse chez les enfants et les ados

La proportion d'enfants ayant été confrontés à une crise d'asthme dans leur vie (prévalence cumulée) est de 14 % chez les élèves de CM2 et de 16 % en troisième. Cela représente en cinq ans une augmentation moyenne de plus de 15 % du nombre d'enfants concernés. Ces résultats sont issus d'une étude publiée en juillet par l'Institut de veille sanitaire (InVS), et menée auprès de 14 700 élèves.
Parmi les élèves asthmatiques, plus de 35 % ont souffert de symptômes fréquents ou graves, *« témoignant de la persistance d'obstacles à une prise en charge adaptée des enfants et adolescents asthmatiques »,* alertent les auteurs de l'enquête.

Activité sportive : encore des résistances

Un Français sur cinq n'a jamais exercé d'activité sportive ou n'en pratique plus depuis plus de dix ans. C'est un des enseignements du baromètre annuel « sport et santé » de la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV).
Un constat d'autant plus étonnant que cette étude montre qu'une très large majorité de nos concitoyens (90 %) se sent aujourd'hui bien informée sur les bienfaits de la pratique sportive sur sa santé.
Les femmes sont particulièrement touchées par la sédentarité (46 %) comme les 35-64 ans (46 %). Le niveau de revenus est également un facteur discriminant dans la pratique d'une activité sportive.

DMLA : vers la fin du monopole du Lucentis®

Les médecins devraient être bientôt autorisés à prescrire l'anticancéreux Avastin® du laboratoire suisse Roche pour lutter contre la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Jusqu'à présent, le Lucentis®, commercialisé par Novartis, est le seul médicament agréé dans le traitement de cette maladie. Or l'Avastin® possède des propriétés similaires tout en étant près de 30 fois moins cher. Pour les autorités sanitaires, les laboratoires Roche et Novartis ont créé des différences artificielles entre les deux produits afin de justifier cet écart de prix. La DMLA est une maladie dégénérative de la rétine qui survient le plus souvent après 65 ans et qui entraîne la perte progressive de la vision centrale. Elle touche aujourd'hui 1 million de personnes en France.

Réagir à la douleur de l'enfant

**Face à un enfant qui a mal, les parents hésitent parfois : faut-il lui donner un médicament ou juste le rassurer ? Consulter un médecin ou attendre ?
La brochure *Votre enfant a mal : que faire ?,* éditée par l'association Sparadrap, donne aux parents des conseils très pratiques pour les aider à prendre en charge la douleur de leur enfant au quotidien (chutes, brûlures, maux de tête, de gorge, de ventre…).
Ce document informe les parents sur les moyens non médicamenteux : le réconfort, l'utilisation du chaud ou du froid, la distraction…
Les principaux médicaments sont aussi présentés : les différentes molécules, les présentations, l'utilisation selon les situations et la dénomination commune internationale (DCI).
Cette brochure est téléchargeable sur www.sparadrap.org, rubrique « Catalogue ».**

Dis-moi ce que tu manges et je te dirai ta classe sociale

Les sociologues l'observaient déjà au début du XX^e siècle : les riches et les pauvres n'avaient pas la même consommation de viande, de pain, de beurre ou de légumes… Et aujourd'hui ? L'industrialisation de la production alimentaire, la rapidité des transports, la grande distribution ont modifié la donne. Beaucoup de produits réservés auparavant à une élite se sont « démocratisés ». Pour autant, nous ne mangeons pas tous la même chose. Des différences sociales persistent. Les comportements alimentaires restent des indicateurs de position sociale.

L'alimentation pèse lourd dans le budget des ménages les plus modestes : en 2011, elle y entrait pour 19 %, contre 14 % dans les foyers les plus aisés. Ces derniers y consacrent de plus en plus d'argent, mais pour eux le « coût » n'est pas le même. Les plus modestes sont évidemment plus sensibles aux prix. Ils dépensent moins aussi pour la restauration hors foyer : 222 € par mois en moyenne en cas de revenus inférieurs à 1 000 € mensuels, contre 539 € par mois quand les revenus excèdent 3 500 € mensuels. La moyenne française pour la dépense hors domicile est de 396 € par mois.

> *La consommation de fruits et légumes est plus importante dans les classes aisées.*

Fruits, légumes et poisson pour les uns, pommes de terre et viande pour les autres… - La consommation de fruits et légumes est plus importante dans les classes aisées. Une différence sensible même chez les adolescents. Les pommes de terre et le riz restent traditionnellement surconsommés par les classes populaires. La consommation de poisson suit aussi un gradient social. En dessous de 900 € de revenu mensuel, 39 % mangent du poisson deux fois par semaine. Au-dessus de 1 500 € par mois, ils sont 52 %. A l'inverse, la consommation de viande est plus faible chez les cadres et professions libérales (112 g par jour en moyenne en 2007) que chez les ouvriers (137 g par jour). Ces derniers privilégient plutôt le boeuf et le porc, alors que les plus aisés mangent plus d'agneau et de volaille.

A chacun son restaurant - Le vin a aussi changé de statut : 61 % des cadres et professions libérales en boivent régulièrement pendant la semaine, contre 40 % des employés et 46 % des ouvriers (qui sont les plus forts consommateurs de bière). La consommation de

IL Y AURA PEUT-ÊTRE ENCORE LONGTEMPS DES DIFFÉRENCES SOCIALES DANS LES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES.

vin dans les catégories socioprofessionnelles supérieures pourrait être liée à une « sociabilité » plus importante, avec notamment plus de repas pris au restaurant. La restauration hors foyer prend d'ailleurs une part croissante dans le budget alimentation des ménages : jusqu'à 30 % chez les plus aisés contre 15 % chez les plus modestes. Les établissements fréquentés diffèrent : fast-food et cantines pour les uns, restaurants classiques de préférence pour les autres…

Produits frais ou labellisés contre « bouffe rapide » - De même, les achats de produits frais sont aujourd'hui un marqueur de position sociale. Naguère, les riches étaient les premiers utilisateurs des produits transformés proposés par l'industrie. Aujourd'hui, ce sont surtout les plus modestes qui les achètent préférentiellement. Il en est de même pour la consommation rapide de sandwichs, pizzas, quiches et viennoiseries. Sans oublier les boissons sucrées, sirops et sodas. Même entre les enfants et les adolescents, il y a de nettes différences sociales pour la consommation de ces produits.
Les lieux d'achat des denrées distinguent aussi les consommateurs : 20 % des plus modestes fréquentent les magasins de hard discount, contre 5 % des plus aisés. Ceux-là privilégient surtout les commerces de détail, les marchés, voire les circuits de producteurs… Plus on a des revenus élevés, plus on est prêt à payer pour des aliments affichant des labels de qualité : vins bénéficiant d'une AOC, produits du commerce équitable, pour du bio. Quoique les ménages modestes témoignent aussi d'un intérêt croissant pour le bio et l'équitable. C'est la logique de diffusion sociale : les comportements de « ceux d'en haut » tendent à descendre vers « ceux d'en bas ». Pas complètement toutefois : les classes moyennes semblent souvent plus bénéficiaires que les classes les plus défavorisées.

La pression des prix… et de la « distinction » - Car il ne faut pas négliger le poids des contraintes économiques. Le bio, les fruits et légumes, le poisson et quantité d'autres produits ne sont pas vraiment bon marché. Pire, il semble même que leur prix soit souvent estimé supérieur à ce qu'il est réellement. Ce qui n'incite pas aux achats les foyers modestes.

Il y aura donc peut-être encore longtemps des différences sociales dans les comportements alimentaires. D'autant plus que les plus riches sont sollicités par de nouveaux produits. Après le saumon et le foie gras, devenus quasiment banals et accessibles, les voici en quête de poutargue et de jambon bellota ! Des délices plus chères et moins connues. Ce sont encore les sociologues qui soulignent la recherche de la « distinction ». Les comportements alimentaires restent des marqueurs sociaux.

NUTRINEWS

D'après Céline Laisney. Analyse n° 64, octobre 2013 (ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt. Centre d'études et de prospective).

Régimes de star, régimes bizarres

Nombreux sont les acteurs et les sportifs qui affirment suivre un régime particulier pour garder la ligne et être performant. A côté de tous ces corps surentraînés, botoxés et photoshopés, forcément, le vôtre paraît un peu amolli et vous êtes tentés de leur emboîter le pas. Mais ces régimes ont-ils vraiment un intérêt ?

Le crudivorisme (Beyoncé, Natalie Portman, Uma Thurman)
Tout ce qui est cru serait bon car chargé d'énergie vitale… La cuisson des aliments serait à l'origine de tous nos maux. Cette doctrine oublie que la cuisson tue certains germes pathogènes et augmente la digestibilité des aliments et la disponibilité de certains micronutriments. La tomate cuite, par exemple, est une meilleure source de lycopène que la tomate crue. Et qui s'aventurerait à consommer une assiette de pommes de terre, de courgettes ou de lentilles crues ?

LE MIEUX EST ENCORE DE NE PAS FAIRE N'IMPORTE QUOI EN MATIÈRE ALIMENTAIRE

Le « sans gluten » (Jo-Wilfried Tsonga, Novak Djokovic)
Les sportifs sont souvent superstitieux et friands de recettes magiques. Depuis toujours, les régimes alimentaires censés améliorer les performances sportives fleurissent, donnent lieu à de juteux mais éphémères succès de librairie puis se démodent : qu'est devenu le régime scandinave dissocié si en vogue il y a quelques années ? Aujourd'hui LA solution serait le « sans gluten » (et sans la moindre justification scientifique). Objectivement, il ne suffit pas de supprimer le gluten - et donc tous les produits céréaliers - pour entrer dans le top 10 du tennis mondial ; et on peut être champion en mangeant « normalement » : Nadal et Federer peuvent en témoigner.

Le régime paléo (Jessica Biel, Megan Fox)
Notre patrimoine génétique serait celui des *Homo sapiens* du paléolithique et il nous faudrait adopter une alimentation proche de celle de ces lointains ancêtres, que l'on imagine constituée de viande, poisson, baies, fruits et noix. L'ennui c'est qu'il n'y a pas *un* mais *des* régimes paléolithiques, extrêmement différents selon les régions, l'environnement, le climat et les ressources alimentaires disponibles. Ce qui est sûr, c'est qu'*Homo Sapiens* a toujours été omnivore… et opportuniste, capable de s'adapter à de multiples contextes alimentaires, ce qui a d'ailleurs fait son succès et assuré la survie de son espèce. L'idée du retour au paléolithique tient plus du mythe du bon sauvage que d'arguments scientifiques. Et si l'ostéoporose ou l'obésité n'existaient pas à cette époque, c'est peut-être aussi que l'espérance de vie au paléolithique n'était que de 20 à 30 ans et que la vie des chasseurs cueilleurs n'était pas de tout repos…

Pour conclure, remarquez que pour quelques stars aux habitudes alimentaires particulières, on oublie facilement que des centaines d'autres mangent comme tout le monde et ne s'en plaignent pas…

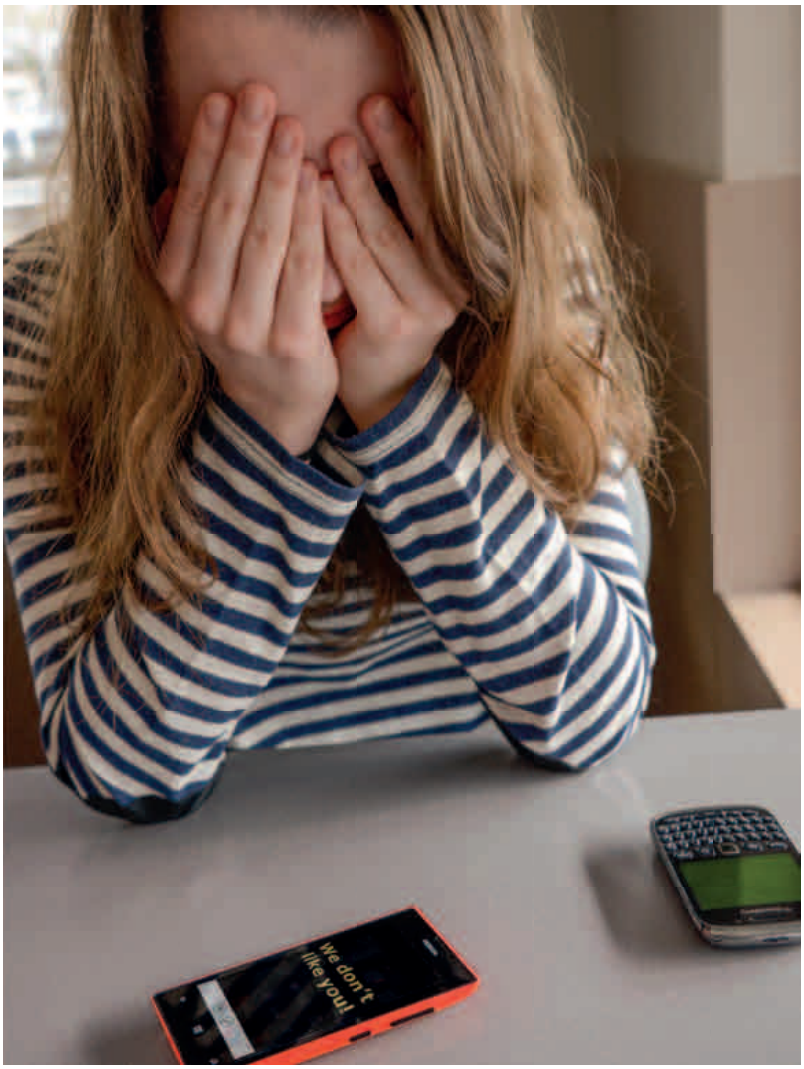
NUTRINEWS

Cyber-harcèlement à l'école : le silence ne doit pas faire écran !

Un enfant sur dix est victime de harcèlement en milieu scolaire. La généralisation des smartphones, d'Internet et des réseaux sociaux a donné au phénomène une nouvelle ampleur. Elèves, parents et enseignants sont invités à se mobiliser pour briser la loi du silence.

LA GÉNÉRALISATION DES SMARTPHONES, D'INTERNET ET DES RÉSEAUX SOCIAUX A DONNÉ AU PHÉNOMÈNE UNE NOUVELLE AMPLEUR.

« *Il faut arrêter de faire comme si ce n'était pas grave. Il faut arrêter de croire que ces pratiques font partie de l'apprentissage normal de la vie : elles procèdent d'une forme de cruauté qui peut avoir des conséquences dramatiques !* » Jean-Marie Bernard ne mâche pas ses mots. Responsable de l'équipe de sécurité de l'académie de Nice, il est l'un des 23 « référents harcèlement » institués par la loi dite « pour la refondation de l'école de la République » du 8 juillet 2013. Sa mission ? Prévenir le harcèlement en milieu scolaire et venir en aide aux victimes. Selon une récente enquête publiée par le ministère de l'Education, 10 % des écoliers et des collégiens sont confrontés à ce type de violence, sous une forme « *sévère* » ou « *très sévère* » pour 6 % d'entre eux.



« *Ce n'est pas nouveau,* concède Jean-Marie Bernard. *Mais la généralisation des smartphones, d'Internet et des réseaux sociaux a donné au phénomène une nouvelle ampleur. Autrefois, les brimades cessaient lorsque les élèves quittaient l'école. Aujourd'hui, elles peuvent se poursuivre 24 heures sur 24 !* »

DU DÉCROCHAGE SCOLAIRE AU SUICIDE

Le cyber-harcèlement s'appuie sur les ressorts classiques du harcèlement scolaire : bousculades, vols, insultes, moqueries, brimades exercées de façon répétée et devant témoins. « *Mais le Web permet de taper plus fort,* déplore Jean-Marie Bernard. *La victime est d'autant plus humiliée que le nombre de spectateurs est important. Et sur les réseaux sociaux, ils peuvent se compter par centaines !* »

DEUX SERVICES TÉLÉPHONIQUES D'AIDE AUX VICTIMES

– Stop harcèlement : 0808 807 010.
Ce service d'écoute permet de dialoguer avec des spécialistes de l'association l'Ecole des parents et des éducateurs. Stop harcèlement peut vous mettre en relation avec le « référent harcèlement » de votre académie en cas de besoin.

– Net écoute : 0800 200 000.
Ce service, géré par l'association E-Enfance, est spécialement destiné aux victimes de cyber-harcèlement. Net écoute peut vous aider à la suppression d'images ou de propos blessants, voire de comptes le cas échéant.

ARTHUR, 13 ANS : « JE N'OSAIS RIEN DIRE »

« C'était juste pour rire... » Dans le bureau du chef d'établissement, Maxence, 14 ans, fixe la pointe de ses chaussures. Il esquisse une défense : *« Arthur ne m'a jamais dit que ça le dérangeait. Sinon, j'aurais arrêté... »* Le principal du collège fronce les sourcils : *« Toi, cela te ferait plaisir d'être traité de cancrelat ? Tu trouves ça sympa comme surnom ? »*

Le regard de Maxence plonge de nouveau. Il écoute sans un mot les sanctions qui pourraient être appliquées en cas de récidive : exclusion définitive du collège, poursuites si les parents d'Arthur décidaient de porter plainte. Lorsqu'il reprend la parole, sa voix n'est plus qu'un souffle : *« Je ne recommencerai plus, juré. Je vais tout effacer sur Facebook. »*

Dans un bureau contigu, Arthur respire. Cela faisait plus de six mois qu'il était devenu la tête de Turc de son camarade. Puis, progressivement, de toute la classe. *« Je me faisais "traiter" sur Internet et sur mon portable,* confie-t-il. *Je venais en classe avec une boule au ventre. Mais je n'osais rien dire... J'avais peur qu'après rien ne se passe et que ce soit pire ! »*

C'est finalement l'un de ses copains qui en a parlé à ses parents. Ces derniers ont pris contact avec le conseiller principal d'éducation (CPE) qui, avec l'accord d'Arthur, a réalisé des captures d'écran avant de convoquer Maxence. *« Finalement, il vaut toujours mieux parler des problèmes que les garder pour soi,* soupire Arthur. *Ça, c'est sûr, ça ne m'arrivera jamais plus. »*

LES PARENTS ONT UN RÔLE IMPORTANT À JOUER EN CAS DE CYBER-HARCÈLEMENT DE LEUR ENFANT.

Le Web, en créant de la distance, désinhibe ses utilisateurs : il est plus facile de s'en prendre à quelqu'un qui n'est pas en face de soi. Et la satisfaction malsaine du harceleur n'est pas bornée par les limites de l'écran. Pour la victime, les répercussions peuvent être significatives : difficultés scolaires, absentéisme, voire décrochage de l'élève. *« Dans certains cas,* souligne le référent académique, *le harcèlement peut générer de la violence, des troubles de l'équilibre psychologique et émotionnel. »* Chacun se souvient du cas de Marion. En 2013, cette collégienne de 13 ans scolarisée dans l'Essonne avait mis fin à ses jours, expliquant dans une lettre qu'elle ne supportait plus les *« moqueries »* de ses camarades. Chaque année, trois ou quatre suicides d'adolescents seraient liés au cyber-harcèlement.

LES TÉMOINS SONT COMPLICES S'ILS SE TAISENT

De telles conséquences justifient la mobilisation des pouvoirs publics, qui ont engagé fin 2013 une campagne d'information au sein des établissements - pour les élèves et les enseignants - et à l'extérieur - pour les parents. *« Le cyber-harcèlement prospère lorsque tout le monde se tait,* résume Jean-Marie Bernard. *Or il y a toujours plusieurs personnes au courant. »*

C'est tout d'abord la victime qui peut briser la loi du silence : *« Nous l'encourageons à en parler à un adulte : professeur, conseiller principal d'éducation, conseiller d'orientation, infirmière, qui sont désormais formés pour savoir comment agir. La victime peut aussi se confier au délégué de classe ou, bien sûr, aux membres de sa famille. »* Les témoins sont également sensibilisés : *« Nous leur expliquons que ce n'est pas un jeu et qu'ils se rendent complices en ne disant rien. »* Les parents, enfin, doivent être attentifs à tout changement d'attitude de leur enfant : *« Faute de naviguer eux-mêmes sur les réseaux sociaux, certains ne se rendent pas compte de la gravité et de l'impact d'un cyber-harcèlement,* regrette le référent académique. *Ils ont malheureusement tendance à sous-estimer le problème. »*

Dans la plupart des situations, il suffit de mettre en garde le harceleur, en pointant les sanctions encourues, pour que le harcèlement cesse. Même si le cyber-harcèlement n'est pas une infraction réprimée en tant que telle par la loi française, l'auteur est susceptible de voir sa responsabilité engagée. Exemple : une injure ou une diffamation publique peut être punie d'une amende de 12 000 euros.

A cet effet, il est utile de rappeler que la loi fixe à 10 ans l'âge de la responsabilité pénale. Cela signifie qu'à partir de cet âge, un mineur ayant commis une infraction peut être poursuivi et présenté au juge des enfants qui, bien sûr, privilégiera des mesures éducatives. Autant ne pas en arriver à de telles extrémités !

> *Le cyber-harcèlement prospère lorsque tout le monde se tait.*

Cédric PORTAL

Droits et devoirs des familles monoparentales

***Elever seul ses enfants est une réalité pour une famille sur cinq.** A la tête de ses familles monoparentales, 85 % de femmes et seulement 15 % d'hommes. Qu'elle soit choisie ou subie, cette situation a des conséquences financières, professionnelles, mais également sur l'éducation des enfants.*

FAMILLE MONOPARENTALE ET AUTORITÉ PARENTALE CONJOINTE

Dès lors que la filiation est établie à l'égard de l'autre parent dans l'année de la naissance de l'enfant, l'autorité parentale sera exercée en commun par les deux parents. A défaut de remplir cette condition, une déclaration conjointe du père et de la mère au greffe du tribunal de grande instance ou une décision du juge aux affaires familiales peut également organiser l'exercice conjoint de l'autorité parentale.

85 % DE FEMMES SONT À LA TÊTE D'UNE FAMILLE MONOPARENTALE.

Dès lors, toutes les décisions importantes concernant l'enfant devront être prises par les deux parents, concernant la santé, la scolarité ou encore la religion. En revanche, pour les actes usuels, chaque parent est réputé agir avec l'accord de l'autre.

• Des formalités à ne pas oublier

L'inscription dans un établissement scolaire doit être signée par les deux parents, de même que le contrat passé avec une assistance maternelle. Le choix des activités extrascolaires, comme plus tard l'orientation scolaire, doit être porté à la connaissance de l'autre parent. Il est également indispensable de recueillir son accord avant toute intervention chirurgicale. Celui qui prend en charge quotidiennement les enfants aura intérêt à se ménager des preuves de l'information de l'autre parent en recourant par exemple à des mails.

• Quel recours face à un parent absent ?

Lorsqu'il s'avère impossible d'exercer en commun l'autorité parentale avec un parent qui se désintéresse de l'enfant, la vie quotidienne devient vite compliquée. Le juge aux affaires familiales peut alors déléguer l'exercice de l'autorité parentale à un seul parent après avoir constaté le désintérêt manifeste de l'autre parent.

• Les sorties du territoire

Un parent peut accomplir seul les démarches administratives nécessaires à l'obtention d'un passeport. Il est possible de sortir du territoire sans l'accord de l'autre parent. Ces sorties du territoire peuvent être inquiétantes dans l'hypothèse de conflits importants entre les parents et de menace d'enlèvement. Le juge aux affaires familiales pourra alors, dans des circonstances qui restent toutefois exceptionnelles, dire que l'enfant ne pourra pas sortir du territoire français sans l'autorisation des deux parents.

SUBVENIR AUX BESOINS DES ENFANTS

Chaque parent doit contribuer à l'entretien de ses enfants à proportion de ses ressources, de celles de l'autre parent ainsi que des besoins de l'enfant. Fixée à l'amiable ou déterminée par le juge aux affaires familiales, cette contribution prend la forme d'une pension alimentaire payée mensuellement par le parent chez qui l'enfant ne réside pas habituellement.

LA MUTUALITÉ FRANÇAISE SIGNATAIRE DE LA CHARTE DE LA MONOPARENTALITÉ EN ENTREPRISE

Le président de la Mutualité Française, Etienne Caniard, a signé le 2 juin 2013 la charte de la monoparentalité, promue par la Fondation K d'urgences, présidée par Christine Kelly. Par ce document, les signataires s'engagent à *« être attentifs aux salariés en situation de monoparentalité »*, notamment en leur aménageant, autant que faire se peut, le temps et les conditions de travail et en leur garantissant l'accès aux mêmes opportunités de parcours professionnel.

Rappelant que les mutuelles sont des entreprises engagées dans la société, qui répondent aux besoins des Français en matière de protection sociale, Etienne Caniard a indiqué qu'il est tout à fait naturel pour la Mutualité Française de signer cette charte. Celle-ci recherche en effet des solutions concrètes, notamment en suscitant la création de crèches à horaires décalés, à l'instar du service de garde Mamhique (« petite maman » en breton), dans les Côtes-d'Armor. Pour le président de la Mutualité Française, il s'agit, à travers ces services, *« d'éviter que les difficultés s'ajoutent aux difficultés »*.

• Quels droits pour le parent qui élève l'enfant en l'absence de pension alimentaire ?

L'allocation de soutien familial peut être versée par la caisse d'allocations familiales (Caf) au parent qui prend en charge seul l'enfant pendant 4 mois, délai durant lequel il lui faudra saisir le juge aux affaires familiales pour voir fixer une pension alimentaire.

• En cas d'insolvabilité de l'autre parent, quel recours ?

Les caisses d'allocations familiales peuvent se substituer au parent défaillant en versant l'allocation de soutien familial. Il est alors exigé la preuve de l'impossibilité pour le parent de contribuer à l'entretien de l'enfant. Il faudra saisir le juge aux affaires familiales qui convoquera l'autre parent et constatera que ce dernier est hors d'état de verser une pension alimentaire.

• Que faire pour obtenir le paiement de la pension alimentaire ?

Nombreux sont les parents qui se heurtent au défaut de paiement de la pension et se trouvent contraints d'assumer seuls leurs enfants. Ils doivent alors s'adresser à un huissier de justice et lui remettre le jugement ayant fixé la pension alimentaire. Une saisie sur salaire permet d'obtenir de l'employeur le règlement de la pension, qui est prélevée sur la rémunération du parent débiteur.

VIE DE FAMILLE ET VIE PROFESSIONNELLE

Le respect de la vie privée implique que la situation familiale du salarié ne puisse être prise en compte. Les familles monoparentales ne peuvent alors pas bénéficier d'un statut particulier. Pourtant, lorsqu'il n'est pas possible de compter sur l'autre parent, les choses peuvent se compliquer.

• Que faire avec un enfant malade ?

Le congé pour enfant malade est de 3 jours et peut être porté à 5 jours si l'enfant est âgé de moins de 1 an ou si le salarié assume la charge de trois enfants ou plus âgés de moins de 16 ans. Des dispositions conventionnelles ou un usage d'entreprise peuvent prévoir un nombre de jours supérieur. Il est toujours possible pour l'employeur d'accorder des jours supplémentaires en tenant compte de la situation particulière du salarié et, notamment, dans l'hypothèse d'une famille monoparentale.

• L'aménagement du temps et des conditions de travail

A défaut de convention ou d'accord collectif, le salarié peut former une demande de travail à temps partiel par courrier recommandé avec avis de réception. Cette demande ne peut être refusée que si l'employeur justifie de l'absence d'emploi disponible relevant de la catégorie professionnelle du salarié ou de l'absence d'emploi équivalent. Il peut aussi s'y opposer s'il peut démontrer que le changement d'emploi demandé aurait des conséquences préjudiciables à la bonne marche de l'entreprise. A noter que le télétravail peut aussi être une alternative au temps partiel.

• Une charte sur la monoparentalité en entreprise

L'association K d'urgences a initié avec une vingtaine de structures du privé, des associations et les pouvoirs publics, une charte destinée à permettre l'accompagnement des familles monoparentales dans la vie professionnelle (lire encadré). S'il s'agit en premier lieu de faciliter le recrutement de ces salariés, les quatre axes de cette démarche sont l'organisation du temps de travail, la formation, l'aide à la garde des enfants et au logement.

Virginie MORNAUD

> *Chaque parent doit contribuer à l'entretien de ses enfants à proportion de ses ressources, de celles de l'autre parent ainsi que des besoins de l'enfant.*

Le rôle-clé de la génération pivot

Encore en activité ou retraités, ils épaulent leurs parents et leurs enfants. Un rôle essentiel pour le bien-être de plusieurs générations. Mais gare à l'épuisement : la « génération solidaire » doit aussi se préserver !

Du côté de BPCE Mutuelle, cette situation est perceptible puisque l'on voit de plus en plus de parents apporter une aide à leur(s) enfant(s) sorti(s) du système éducatif sans avoir trouvé d'emploi.

Avec l'élargissement des conditions d'âge d'ASV, l'offre de BPCE Mutuelle permet de maintenir une couverture santé quand la sortie du CGN s'impose...

C'est un phénomène relativement nouveau associé à l'augmentation de l'espérance de vie qui permet à plusieurs générations de cohabiter plus longtemps au sein d'une même famille. *« On appartient à cette génération entre 50 et 70 ans environ, quand les enfants ont encore besoin d'aide et que les parents deviennent très âgés »,* explique le Dr Olivier de Ladoucette, psycho-gériatre et auteur du *Nouveau Guide du bien vieillir* (éditions Odile Jacob).
La particularité de cette génération - appelée aussi « sandwich » ou plus élégamment « solidaire » -, c'est d'épauler à la fois les plus âgés et les plus jeunes. Un double rôle d'autant plus difficile à jouer pour ceux qui ont encore une activité professionnelle.
« Cette génération doit s'occuper des parents en perte d'autonomie, habituellement à partir de 80 ans, poursuit le médecin. *Le plus difficile à gérer, c'est la situation des personnes souffrant de maladies neurodégénératives de type Alzheimer. »*
Vis-à-vis des anciens, l'aide est de l'ordre du service, du temps consacré, plus rarement d'un soutien financier, même s'il est parfois nécessaire quand il faut participer aux frais d'un hébergement en établissement spécialisé.

SOUTENIR UN ENFANT SANS EMPLOI

Pour les plus jeunes, l'aide prend de nombreuses formes. *« La génération pivot aide ses enfants étudiants ou jeunes mariés en facilitant la location ou l'acquisition d'un logement, par exemple, et en s'occupant des petits-enfants »,* indique le Dr de Ladoucette. Il faut quelquefois soutenir un enfant sans emploi. De plus en plus fréquemment, un fils ou une fille qui avait acquis son autonomie revient vivre provisoirement sous le toit parental, le temps de sortir du chômage ou au moment d'une rupture conjugale.
Au-delà d'une entraide entre générations, c'est la cohésion de la société qui est en jeu : ces aidants atténuent les effets de la crise économique. *« Après la lutte des classes, certains craignent aujourd'hui une lutte des âges, avec des conflits dans lesquels les jeunes reprocheraient aux baby-boomers d'avoir profité du système et de leur laisser une société en mauvais état*, constate le spécialiste. *Mais ce sont justement ces baby-boomers qui forment la génération pivot. Certes, ils sont hédonistes et profitent de la vie, mais ils font aussi de leur mieux pour aider les plus jeunes comme les plus âgés. »*
Contrairement à leurs parents, mus d'abord par le sens du devoir, ils agissent davantage dans un rapport de réciprocité. Ils attendent de ceux qu'ils aident, à défaut d'un retour direct, au moins une reconnaissance pour ne pas avoir le sentiment d'être instrumentalisés.

UN ARBITRAGE ENTRE LES TÂCHES

Dans ce domaine, on ne peut pas parler d'égalité des sexes. *« Encore aujourd'hui, il existe une différence très marquée,* reconnaît le Dr de Ladoucette. *Les femmes sont les plus impliquées dans le baby-sitting ou l'aide aux parents âgés, voire aux beaux-parents, même si elles le font quelquefois avec moins d'entrain… »*
Alors que l'arrivée des petits-enfants est attendue avec joie, la plupart du temps, la génération pivot se trouve prise au dépourvu face à la dépendance des ascendants. *« Pour bien vivre cette période, il ne faut pas se laisser déborder et réfléchir à un arbitrage harmonieux entre les tâches,* conseille le psycho-gériatre. *Il est important de trouver le bon équilibre entre une position altruiste et son bien-être personnel. Si on en fait trop, on s'épuise et on entre dans un cercle infernal où on devient agressif, on culpabilise et donc à nouveau on en fait trop ! »*
Le schéma idéal d'entraide entre générations ne fonctionne pas dans toutes les familles. *« Ce qui perturbe le plus cette relation de partage, c'est la pauvreté et la séparation,* estime le Dr de Ladoucette. *Pour que cette génération joue ce rôle de pivot, il faut que la famille reste unie. Et quand on n'a pas d'argent, on ne peut évidemment pas en donner. Très souvent, ces problèmes financiers sont aussi associés à un manque de temps. »*

Corinne RENOU-NATIVEL

LA « GÉNÉRATION PIVOT » A AUJOURD'HUI UN RÔLE ESSENTIEL À JOUER AU SEIN DE LA FAMILLE.

Etre propriétaire en indivision

Créée volontairement ou imposée par le droit des successions, l'indivision est une situation qui peut se révéler difficile à gérer. Il existe alors pour les indivisaires plusieurs possibilités de sortir de ce cadre, à l'amiable ou sur décision de justice.

L'indivision est une situation dans laquelle plusieurs personnes disposent de droits identiques sur un bien ou un ensemble de biens. Elle peut naître par exemple à l'occasion de l'acquisition d'un bien en commun par des concubins, des partenaires de Pacs ou lorsque des époux sont séparés de biens. Les biens composant une succession sont également en indivision. *« L'indivision, je connais ! »,* s'exclame Christine, qui a dû attendre cinq ans avant de sortir de cette contrainte qui la liait à ses deux frères. *« Une double indivision,* précise cette jeune retraitée. *Ayant racheté la part de mes oncle et tante, je possédais trois quarts de la maison familiale avec mes parents. A leur décès, s'est ajoutée l'indivision successorale avec mes frères sur la part de mes parents. »* Pendant plus de vingt ans, Christine a géré l'indivision avec ses parents. Elle a pu alors prendre seule les décisions nécessaires à la conservation du bien, comme la souscription d'un contrat d'assurance. D'autres décisions nécessitent en revanche l'unanimité ou encore une majorité des deux tiers des droits indivis. L'unanimité est nécessaire pour les actes les plus importants, tels que la vente ou la donation du bien. Cette règle peut toutefois être écartée par décision du tribunal de grande instance, lorsqu'un indivisaire met en péril l'intérêt commun. Cette disposition intervient à la demande des indivisaires titulaires d'au moins deux tiers des droits ou encore lorsqu'un indivisaire est hors d'état de manifester sa volonté.

FIXER D'AUTRES RÈGLES

La majorité des deux tiers est requise pour les actes de gestion courante comme la signature d'un bail d'habitation ou la réalisation de travaux d'entretien, pour confier la gestion à un des indivisaires ou encore pour vendre des biens meubles afin de régler les dettes de l'indivision.

Si le Code civil prévoit les règles relatives à l'indivision, les indivisaires peuvent décider, par une convention écrite, de fixer d'autres règles de fonctionnement et déterminer notamment les droits de chacun. Si la convention porte sur un bien immobilier, il faut s'adresser à un notaire. Un ou plusieurs gérants peuvent être désignés. Les indivisaires doivent régler les dettes de l'indivision en fonction des parts qu'ils détiennent, appelées aussi quotes-parts.

VENTE AUX ENCHÈRES

S'agissant des héritiers, ce régime juridique s'impose à eux et va fréquemment être source de litige. *« Mes frères refusaient de sortir de l'indivision créée au décès de nos parents*, rapporte Christine. *Il a fallu que le tribunal autorise la vente de la maison et, en l'absence d'accord entre nous sur les conditions de cette cession, il y a eu vente aux enchères. »*

PRINCIPE JURIDIQUE : *« NUL NE PEUT ÊTRE CONTRAINT DE RESTER DANS L'INDIVISION ».*

Il existe pourtant plusieurs façons de sortir de l'indivision. Il est toujours possible de vendre ses droits, étant précisé que les autres indivisaires sont alors prioritaires pour les racheter. Tous les indivisaires peuvent aussi choisir de sortir ensemble de l'indivision en vendant le bien et en s'en partageant le prix. A défaut d'accord amiable, le tribunal de grande instance sera saisi en vertu du principe selon lequel *« nul ne peut être contraint de rester dans l'indivision ».*

Le maintien dans l'indivision peut toutefois être ordonné pour protéger les intérêts des indivisaires. A la demande de l'un d'entre eux, le tribunal peut surseoir au partage pour deux ans au plus si sa réalisation risque de porter atteinte à la valeur du bien. Ou lorsque l'un des indivisaires ne peut reprendre l'entreprise agricole, commerciale, industrielle, artisanale ou libérale dépendant de la succession qu'à l'expiration de ce délai.

Si Christine se dit *« vaccinée »* par l'indivision et fera tout pour l'éviter à ses enfants, d'autres y voient la meilleure solution pour conserver un bien familial après le décès des parents.

Virginie MORNAUD

L'alternative de la SCI

Lorsque plusieurs personnes veulent faire l'acquisition en commun d'un bien, elles doivent s'interroger sur la forme juridique la plus appropriée. Si l'indivision offre une gestion plus simple, les statuts de la société civile immobilière (SCI) présentent l'avantage de régir les relations entre les associés en limitant ainsi le risque de conflit. Il ne faut alors pas hésiter à demander conseil à un professionnel, notaire ou avocat, pour faire le meilleur choix.

Trop forte, l'association...

Après les excellents résultats enregistrés cette année par les sélections de l'association Groupe BPCE Sports lors de manifestations internationales, il a été décidé d'engager des équipes lors de l'Interbancario (ski) en janvier en Italie, de l'Inter Bank (bowling), en avril à Bruxelles, du Trophée des sélections (football) à Angers en juin, ainsi qu'en pétanque et course à pied (les dates et lieux ne sont pas encore connus).

ECHECS

Trop fort, Adrien Wallart

C'est à Metz, les 15 et 16 novembre, que s'est déroulé le challenge d'Echecs, orchestré de main de maître par la BP Lorraine Champagne qui organisait ce tournoi national pour la première fois.
Adrien Wallart, de la CELCA, en réalisant un parcours sans faute, s'est adjugé, à nouveau, la première place au classement général.
Une surprise de taille agrémenta ce beau week-end sportif cérébral : la présence du Grand Maître International français d'Echecs, Christian Bauer, qui se livra à quelques parties rapides ainsi que des parties « à l'aveugle » pour la plus grande joie des participants !

L'ÉQUIPE NATIXIS, VAINQUEUR DU CHALLENGE PAR ÉQUIPE.

RÉSULTATS

Individuel hommes : 1) Adrien Wallart (CELCA) ; 2) Thierry Barbara (IT-CE) ; 3) Michel Ruimy (Natixis).
Individuel femmes : 1) Suzanne Prum (CELCA) ; 2) Lisa Tidafi (Natixis) ; 3) Nadia Sandri (BPLC).
Par équipe : 1) Natixis ; 2) BPLC ; 3) CELCA.
Le trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été attribué à Nadia Sandri, de la BP Lorraine Champagne.

FUTSAL

Trop forts, les Nordistes !

Les sportifs de la Caisse d'Epargne Nord France Europe n'ont pas fait les choses à moitié à l'occasion du deuxième challenge de futsal qui s'est tenu à Lille les 8 et 9 novembre. Non seulement ils l'ont organisé (dans le magnifique complexe tenu par Grégory Wimbee, ancien joueur professionnel du LOSC), mais en plus ils l'ont largement gagné, en plaçant leurs deux équipes aux deux premières places. On peut signaler, d'ailleurs, qu'en finale, l'équipe 1 de la CENFE a battu l'équipe 2 (3 buts à 2), la logique étant ainsi respectée.

LES NORDISTES N'ONT LAISSÉ AUCUNE CHANCE À LEURS ADVERSAIRES.

RÉSULTATS

CENFE 1 ; 2) CENFE 2 ; 3) BPCE Assurances ; 4) BPLC ; 5) CELCA ; 6) CEBFC.

Le trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été attribué à la Banque Populaire Lorraine Champagne.

VOILE

Trop forte, la BPPC !

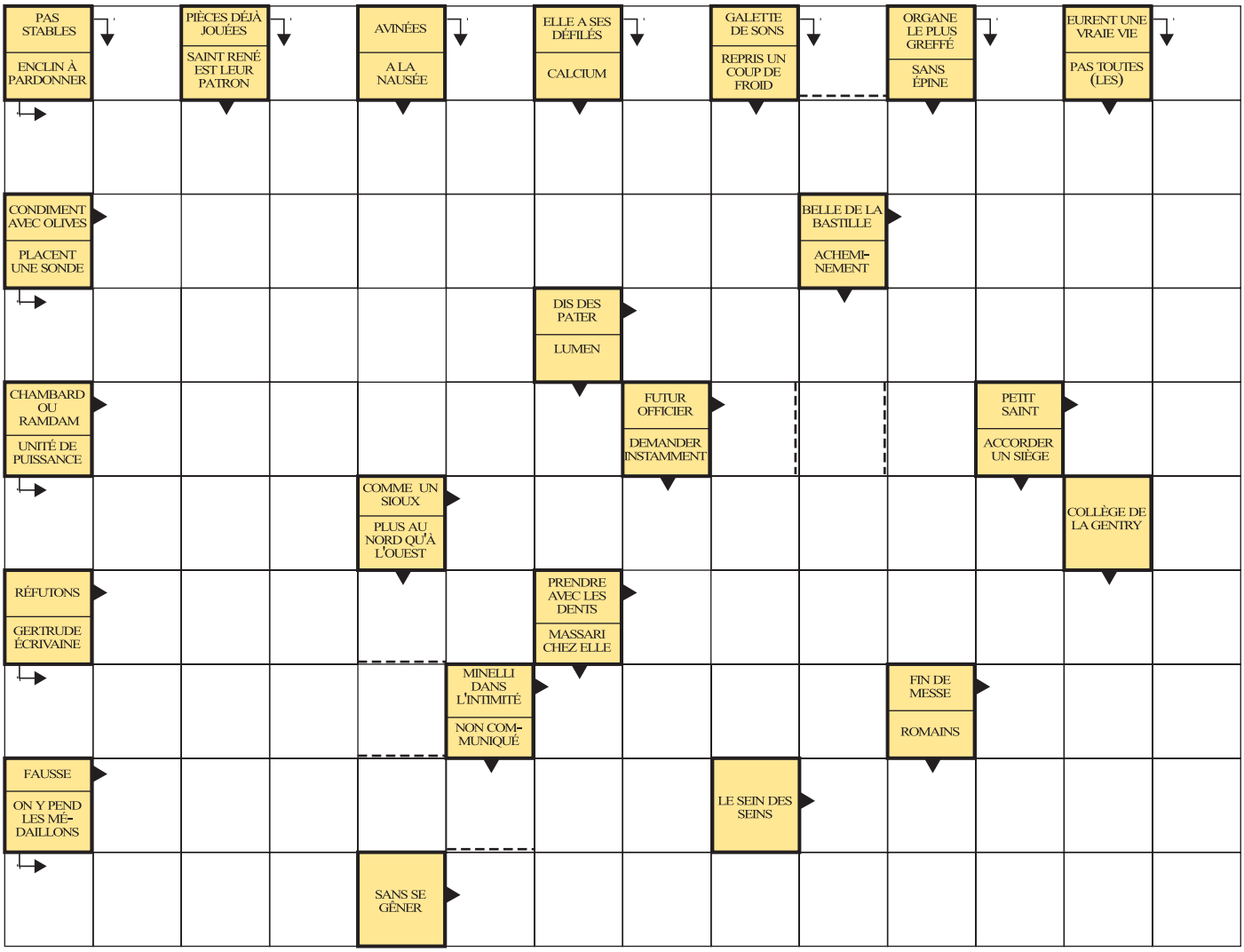
Du côté des Iles du Frioul au large de Marseille, dans une organisation de la CE Ile-de-France, le challenge voile qui s'est déroulé du 27 au 29 septembre a rassemblé 23 équipages (ainsi qu'un 24e bateau pour les partenaires du challenge) et 144 collaborateurs issus de nombreuses entités du Groupe BPCE.

LES PARTICIPANTS AU CHALLENGE DE VOILE 2014.

Après 7 manches et 3 jours de régates, la victoire est resté indécise jusqu'au bout entre le bateau de la Banque Populaire Provençale et Corse et celui de BPCE 1. Mais, pour une petite vingtaine de mètres à peine, c'est bien l'équipage de BPPC (skippé par Didier Quennepoix) qui l'emportait pour… la 5e année consécutive ! Cependant, l'édition 2015 verra un nouveau vainqueur, car l'équipe BPPC souhaite laisser un peu gagner les autres (!) et ne se représentera pas sur la ligne de départ.
Mais cette série impressionnante mérite évidemment un grand coup de chapeau.

RÉSULTATS

BP Provençale et Corse ; 2) BPCE 1 ; 3) Natixis NGAM ; 4) Natixis Purple ; 5) CE IDF ; 6) Capitole Finance/CE Midi-Py ; 7) CE LR ; 8) I-BP ; 9) CE Auvergne Limousin ; 10) BP Atlantique ; 11) Natixis WOB ; 12) IT-CE 1 ; 13) Banque Privée 1818 ; 14) IT-CE 2 ; 15) CE Bretagne Pays de Loire 2 ; 16) Natixis USN ; 17) BPCE 2 ; 18) IT-CE 3 ; 19) BP de l'Ouest ; 20) CE Bretagne Pays de Loire 1 ; 21) Natixis Italie ; 22) CE Normandie ; 23) CE NFE.



LETTRIX

Placez une lettre dans chaque rectangle pour former :
- 5 mots horizontalement,
- 4 mots verticalement dont les définitions sont :

1) Conduit le bahut,
2) Perdu du poids,
3) Sortes de noubas,
4) Agile comme un singe.

C		I		I		E		
C		P		L		T		
P		G		A		E		
C		O		H		N		
M		T		S		E		

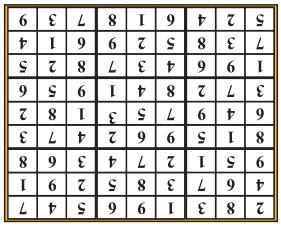
SUDOKU
à 2 niveaux

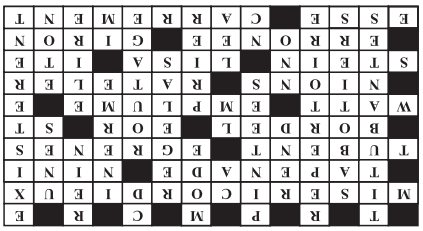
Niveaux de difficulté :
1) sans utiliser l'indice : **difficile**
2) en utilisant l'indice : **moyen**

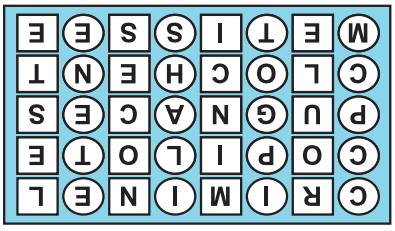
Indice : Une ligne, une colonne ou un bloc de 9 cases comporte des chiffres disposés en ordre croissant ou décroissant

					6		4	7
4		7			5		9	
	5		2					
					2			3
		9				1		
3			8					
					7		2	
	3		5			6		4
5	2		6					

solutions des jeux :







Week-end ski, cocooning à Megève

Envie d'un break à la montagne ? Accordez-vous un week-end en amoureux dans le cadre chaleureux et convivial de Megève. Un court séjour, du jeudi au dimanche, entre détente et glisse… Tout un programme !

centpourcent VACANCES

	formule dimanche-jeudi				formule jeudi-dimanche			
MEGEVE	04/01-08/01	11/01-15/01	18/01-22/01	25/01-29/01	08/01-11/01	15/01-18/01	22/01-25/01	29/01-01/02
AT- studio 2 pers.	132	140	156	212	124	132	146	212
AB - studio 2 pers.	138	144	160	216	130	136	150	216
FPT - 2 pièces 2+2 pers.	166	176	196	250	156	164	184	250
FPB - 2 pièces 2+2 pers.	172	180	200	256	162	168	188	256
FT - 2 pièces 4 pers.	202	206	228	294	190	194	214	294
FB - 2 pièces 4 pers.	218	224	246	315	204	210	230	316
LDP - 3 pièces 4+2 pers.	256	262	296	386	240	245	278	386
LDB - 3 pièces 6 pers.	324	330	368	452	304	310	346	452
WT - 3 pièces 6+2 pers.	376	384	424	544	354	360	398	544
WB - 3 pièces 6+2 pers.	388	396	438	560	364	372	410	560

Réservez et retrouvez le descriptif des appartements sur : www.centpourcentvacances.fr
(ou par téléphone au 01 44 76 12 60 du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et de 14h à 17h)

Quatre jours 100% ski à La Plagne

Skiez futé en janvier ! Partez du jeudi au dimanche et offrez-vous 4 jours à la montagne à partager entre amis. La liberté de choisir ses vacances, c'est aussi ça…

centpourcent VACANCES

	formule dimanche-jeudi				formule jeudi-dimanche			
LA PLAGNE	04/01-08/01	11/01-15/01	18/01-22/01	25/01-29/01	08/01-11/01	15/01-18/01	22/01-25/01	29/01-01/02
B - studio 2/3 pers.	160	160	176	184	150	150	165	173
CB - studio 2+2 pers.	172	172	192	232	160	160	180	218
FT - 2 pièces 4 pers.	216	216	238	294	204	204	224	276
FB - 2 pièces 4 pers	228	228	254	308	214	214	238	288
HB - 2 pièces 6+2 pers.	278	278	304	440	260	260	286	422
LB - 3 pièces 6 pers.	288	288	316	470	270	270	296	440
LDB - 3 pièces 6 pers.	316	316	348	516	296	296	326	484
MDP -3 pièces 5+2 pers.	318	318	350	522	298	298	328	490
NDB- 3 pièces 4+4 pers.	340	340	374	562	318	318	352	528
QDB - 4 pièces 9 pers.	400	400	440	650	376	376	412	610
VDB - 5 pièces 9 pers.	406	406	448	662	380	380	420	620

Court séjour détente et oxygénation à Lelex

Offrez-vous une parenthèse forme et bien-être dans la station de Monts-Jura avec un court séjour de 3 ou 4 jours. Venez découvrir la marche nordique ou la randonnée raquette à votre rythme.

centpourcent VACANCES

LELEX	formule dimanche-jeudi				formule jeudi-dimanche			
	04/01-08/01	11/01-15/01	18/01-22/01	25/01-29/01	08/01-11/01	15/01-18/01	22/01-25/01	29/01-01/02
F - 2 pièces 4 pers.	164	164	164	178	154	154	164	168
FB - 2 pièces 4 pers.	184	184	184	202	172	172	184	190
IB 2 pièces 5+2 pers.	214	214	214	238	200	200	214	224
LB 3 pièces 6 pers.	202	202	202	224	190	190	202	210
LDB 3 pièces 6 pers.	212	212	212	236	198	198	212	222
UD 4 pièces 10 pers.	254	254	254	288	238	238	254	270

Horaires d'arrivée : de 16h à 18h - Horaires de départ : de 8h à 10h

Mini-semaine, maxi-ski aux Angles

Prenez le temps d'une vraie pause en montagne et venez découvrir la station des Angles. Vous avez le choix entre le ski, le snowboard, la raquette à neige ou simplement la balade contemplative… Et surtout, vous profitez des prix doux pour un séjour du jeudi au dimanche.

centpourcent VACANCES

LES ANGLES	formule dimanche-jeudi				formule jeudi-dimanche			
	04/01-08/01	11/01-15/01	18/01-22/01	25/01-29/01	08/01-11/01	15/01-18/01	22/01-25/01	29/01-01/02
AT - studio 2 pers.	126	126	126	176	120	120	120	164
AB - studio 2 pers.	156	156	156	190	146	146	146	178
FT - 2 pièces 4 pers.	218	218	218	254	204	204	204	240
FB - 2 pièces 4 pers.	214	214	214	250	202	202	202	234
KD - 3 pièces4/5 pers.	230	230	230	270	216	216	216	252
KDB - 3 pièces 5 pers.	262	262	262	310	246	246	246	290
LB/LDB/LT - 3 pièces 6 pers.	272	272	272	320	256	256	256	300
RDB - 5 pièces 8 pers.	340	340	340	402	318	318	318	378
SD - 6 pièces 10 pers.	374	374	374	444	352	352	352	416

Petites annonces

LOCATIONS

■ Espagne, Playa de Aro (90 km de Barcelone) - Loue appt. 65 m², 3e étage immeuble luxueux de 5 ét. Tout confort face mer (au pied de l'immeuble) et piscine privée. Cuisine équipée. Balcon fermé baies coulissantes, vue imprenable sur mer. 6 couchages maxi. Proxi port, magasins, centre-ville, parc de jeux, golf. Belles promenades à pied. Poss. nombreuses excursions. Prix selon saison. Photos possibles, renseignements au 06 31 51 44 00 ou vinolem@orange.fr

■ Cannes-la-Bocca (06) - Loue studio en front de mer, terrasse avec vue sur mer exceptionnelle, baie de Cannes, îles de Lérins. Tout équipé (LL, LV, TV, DVD, MO et four). Au 3e étage d'un immeuble avec gardien et parking privé. Location du dimanche au dimanche. De 280 € à 480 € / semaine selon période. Tél. : 06 73 27 25 83 après 18 h.

■ Loue à Fabrégas, La Seyne-sur-Mer (Var), studio de 45 m², pour 4 personnes, vue imprenable sur emplacement surplombant la mer. 2 chambres, cuisine équipée. Terrasse 90 m². Jardin clos et arboré. Linge fourni. Parking privé dans propriété. Plage sable fin à 5 mn (plage naturistes à 25 mn). Idéal pour randonneurs. Location toute saison (sauf du 14/07 au 31/08 et du 15/12 au 15/04). Tarif selon période et durée. Tél. : 04 94 87 95 59 ou 06 62 36 95 88 ; mail : mariefrance_bagousse@bbox.fr

■ Golfe du Morbihan - Sarzeau centre - Collaborateur CE loue maison rénovée, spacieuse, tt confort (TV, LL, LV, four et M-O). 3 ch. Jardin/terrasse bois (70 m²), clos de murs. Parking privatif. Plages sur océan (3 km) et golfe (1 km). Location tte l'année, quinzaine, semaine. Prix selon période (de 450 à 700 €/sem.). Plus infos sur demande : tomachap@orange.fr - Tél. : 06 86 44 10 01.

■ Mandelieu (06) - Loue superbe 3 pièces, meublé, pour 4 pers. 62 m² + véranda 20 m², clim. tout confort. En rez-de-jardin de 300 m² clos et arboré. Parking privé. Dans petite propriété très calme. 5 mn à pied commerces, 10 mn port et plage de La Napoule. Proche golf. Octobre/mai : 475 €/semaine ; juin/sept. : 670 €/semaine ; juillet/août : 860 €/semaine. Tél. : 09 65 23 99 32 ou 06 79 77 23 22. Courriel : ar.grillot@wanadoo.fr

■ Corse du sud (Bonifacio) - Salarié Réseau loue appt. de caractère, 70 m², dans fortifications au cœur du patrimoine culturel et religieux de la ville. 2 chambres, 2 wc, 1 SdB. Cuisine entièrement équipée. Pièces climatisées. Vue sur mer. TV, TNT. Linge compris. Parking gratuit. Location d'avril à septembre, de 600 à 950 €/semaine selon période. Contact : 06 20 33 18 03 ; ou site homelidays réf. 383439 pour voir photos.

■ A Saint-Tropez, location exceptionnelle : grand studio + mezzanine au 1er étage d'une villa, à 20 m de la plage, face au golfe et à l'entrée du village. 6 couchages. Parking dans terrain clos. Kitchenette équipée avec LV, M-O, réfrigérateur. Location du lundi au lundi. Tél. : 06 21 44 47 07.

■ Pyrénées ariègeoises, Arnave (09). A 7 km Tarascon-sur-Ariège, dans charmant petit village, proche montagne, collaborateur Réseau loue maison 60 m², jardin clos 200 m² et emplacement parking. Pour 4/5 pers. 3 ch. avec Sde et WC. Cuisine équipée (LL, MO, four). TV. Animaux non admis. Idéale pour randonneurs. Location tte année, tarifs selon période et durée. Tél. : 06 85 48 02 75 - jean-luc.vieules@wanadoo.fr

■ Gérardmer (Vosges), coteau des Xettes, loue appartement 50 m² « open space » pour 4 personnes, cuisine toute équipée. Terrasse vue sur la Mauselaine. Place de parking privée. Proximité centre ville. Prix selon période. Tél : 07 62 88 32 87 - courriel : c.mail665@laposte.net

■ Haute-Savoie - Val-Thorens. Agent Réseau loue studio cabine, 3/4 personnes, tout équipé, au cœur de la station et au pied des pistes. Tarif selon période. Contact : 06 29 15 20 71 ou 06 81 42 35 45.

■ Chamrousse (à 25 km de Grenoble) - Salariée Groupe loue bel apprt. dans Domaine de l'Arselle. Accès direct aux pistes (alpin, fond, raquettes). Poss. 4 à 6 couchages (2 chambres), grand balcon sud avec transats, piscine, sauna et jacuzzi à disposition dans le domaine. Poss. prêt draps, linge maison, luge et raquettes à neige. 600 €/sem. pendant vacances scolaires, 400 €/sem. hors vacances. Courriel : sophie_picard@msn.com - Site : http://picard-family-holidays.jimdo.com

■ Xonrupt-Longemer (Vosges) - Chalet à louer, Rdc + 3 chambres mansardées à l'étage, chacune avec un lit pour 2 personnes. Tout équipé (LL, LV, MO, four, TV). Abri voiture. Local à skis. Les animaux ne sont pas admis. Location toutes saisons. Tél. : 06 87 80 32 91.

■ Tignes Val-Claret - Agent Réseau loue appart. 2 pièces (45 m²), 3 étoiles, tout confort. 6 couchages. Immeuble calme. Proximité tous commerces et pistes. Chèques vacances acceptés. Animaux acceptés. Prix selon semaine. Tél. : 06 09 13 72 89 ou 04 66 30 72 37.

■ Villa à louer au nord de la Martinique, au vert et au calme, Bourg du Marigot. 3 ch., 2 SdB, 1 douche indépendante, grand séjour (TV + ventilateur), cuisine équipée, grande terrasse bien exposée, terrain de 800 m². Maximum 6 adultes + 2 enfants. Linge fourni (sauf draps de plage). Toutes commodités sur place mais location de voiture vivement conseillée pour profiter des attraits de l'île aux fleurs (27° toute l'année). Prix par semaine : 320 € pour 2 pers. + 25 € par personne supplémentaire. Renseignements (après 19 h) au 01 34 68 07 28 ou à monique.tinas@ceidfp.caisse-epargne.fr

■ Saint-Cyr-les-Lecques (83) - Loue studio 27 m² + terrasse 6 m². A 15 mn à pied des plages. Proximité tous commerces et « Aqualand ». Excellent état. Couchages pour 4 personnes. Place de parking. Semaine, quinzaine, mois, ou à l'année. Prix raisonnable. Tél. : 04 91 79 14 02 ou 06 30 08 95 99.

■ Collaborateur CE loue au cœur de Gaillac (Tarn) gîte labellisé 3* de 70 m² pour 4 pers. Situé dans « Triangle d'or » Cordes-sur-Ciel/Albi/Toulouse. Poss. week-ends hors TH saison, H saison, et M saison, offre de 3 w-e au prix de 2 de janvier à mars et d'octobre à décembre, hors vacances scolaires. De 350 à 490 € / semaine selon période et à partir de 70 € le w-e. Tél. : 05 63 57 47 87 / 06 79 44 99 80 / 06 71 95 00 24. Courriel : gitedelhomp@live.fr ; site : gitedelhomp-tarn.fr

RAPPEL :

Il appartient aux annonceurs de justifier à tout moment d'un lien avec BPCE Mutuelle. En d'autres termes, nous ne pouvons accepter d'annonces à caractère commercial.

VOS PETITES ANNONCES SONT À ADRESSER À :

BPCE MUTUELLE - LA REVUE, 7, RUE LÉON-PATOUX, CS51032, 51686 REIMS CEDEX 2

ACCOMPAGNÉES D'UN CHÈQUE À L'ORDRE DE BPCE MUTUELLE :

15 € POUR 1 PARUTION
30 € POUR 2 PARUTIONS
38 € POUR 3 PARUTIONS
45 €POUR 4 PARUTIONS
53 € POUR 5 PARUTIONS

Le papier a cinq vies. Ça rime avec écologie, ça rime aussi avec économie.

La force de tous les papiers, c'est de pouvoir être recyclés
au moins cinq fois en papier. Cela dépend de chacun de nous.
www.recyclons-les-papiers.fr

Tous les papiers ont droit à plusieurs vies.
Trions mieux, pour recycler plus !

La presse écrite s'engage pour le recyclage
des papiers avec Ecofolio.

ecofolio

BIENTÔT 30 ANS D'ENGAGEMENT EN FAVEUR DES PLUS DÉMUNIS

MERCI

Grâce à vous, en 2013/2014, les Restos du Cœur ce sont

- **1 million de personnes accueillies**
- **130 millions de repas distribués**
- **40 000 bébés** de moins de 18 mois aidés dans 86 Restos Bébés du Cœur
- **67 600 bénévoles**
- **Seulement 7,3% de frais généraux**

... et de nombreuses solutions pour **aider les plus fragiles à s'en sortir durablement**

on compte sur vous

Coluche

© Gaston BERGERET - *Nous Deux*

Pour que cela puisse continuer, FAITES VOTRE DON sur www.restosducoeur.org/dons ou en flashant le QR code

ou envoyez votre chèque sous enveloppe non-affranchie à :
Les Restaurants du Cœur – Libre Réponse 53061 – 91129 Palaiseau Cedex

Retrouvez-nous aussi sur

DON en CONFIANCE

LES RESTAURANTS DU CŒUR
LES RELAIS DU CŒUR